Cybex Treadmill (Cinta de correr Cybex)
Número de producto 790T
Manual del propietario

Sistemas cardiovasculares

Número de referencia LT-24467-3 B

Índice

Declaración de conformidad de la FCC 3

Seguridad
Información importante sobre el voltaje 4
Instrucciones para realizar la conexión a tierra 4
Directrices de seguridad importantes. 5
Etiquetas de advertencia 7
Colocación de adhesivos 9
Dispositivo de parada de emergencia (e-stop) 10

Montaje
Especificaciones. 12
Cómo seleccionar y preparar el lugar de la instalación. 13
Requisitos de la corriente eléctrica 14
Montaje de 790T 14
Configuración 29
Configuración A/V y preajustes de radio FM .33
Controles en el Monitor Vista E3 39
Configuración del Monitor Vista E3 40
Comprobación del funcionamiento. 48

Funcionamiento
Términos utilizados 50
Símbolos de mandos del usuario utilizados. . .51
Símbolos de CardioTouch utilizados 52
Pantalla de consola 54
Pantalla CardioTouch y mandos del usuario .55
Guía rápida de funcionamiento 56
Guía de funcionamiento detallada 57
Cómo detener la cinta de correr. 59
Safety Sentry 60
Selección del entrenamiento 61
Control durante el funcionamiento 62
Lecturas de datos. 62
Indicador de ritmo cardiaco 63
Control del ventilador 63
Significado de grado de % 64
Monitor Vista E3 opciones de la pantalla 64
Funciones del iPod. 65
Puerto CSAFE 66

Mantenimiento
Advertencias. 67
Tareas de mantenimiento preventivo 68
Cómo limpiar la cinta de correr 68
Mantenimiento de la superficie de carrera . . .70
Otras tareas de mantenimiento preventivo . .72
Monitor Vista E3 73
Programa de mantenimiento 74

Servicio de atención al cliente
Registro del producto 76
Cómo ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente. 76
Autorización de devolución del material (RMA) 77
Piezas dañadas 77

Apéndice: información general de los programas
Banda de frenado. 78
Cuestas 79
Colinas 80
Picos. 81
Intervalo de colinas 1:1 82
Intervalo de colinas 1:2 83
Intervalo de colinas 1:3 84
Intervalo plus 85
Ejercicio de control de ritmo cardíaco 86
Protocolo Gerkin. 88
Ejército 89
Fuerzas aéreas 90
Marina < 5K 93
Marina > 5K 95
Nivel Del Mar Para Marines 97
Marines >4,5K 98
Una milla 99

Cybex® y el logitpo de Cybex son marcas registradas de Cybex International, Inc. Polar® es una marca registrada de Polar Electro Inc. iPOD®es una marca registrada de Apple.
DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Cybex International, Inc., no ofrece representaciones ni garantías relacionadas con el contenido de este manual. Nos reservamos el derecho de revisar este documento en cualquier momento o de realizar cambios en el producto descrito dentro sin previo aviso ni obligación de notificar a persona alguna sobre tales revisiones o cambios.
© Copyright 2013, Cybex International, Inc. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América
10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183 • www.cybexintl.com • LT-24467-3 B • Mayo 2013

Declaración de conformidad de la FCC

Los cambios o modificaciones que se realicen en esta unidad sin el consentimiento expreso de la parte responsable del cumplimiento pueden anular la autoridad del usuario para poner en funcionamiento el equipo.

Este equipo ha sido probado y se ha demostrado que cumple los límites para dispositivos digitales de Clase A, en lo relativo a la parte 15 de la reglamentación de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales cuando el equipo se utiliza en un entorno comercial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar radiofrecuencias y, si no se ha instalado o no se utiliza siguiendo las instrucciones proporcionadas con el manual de instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales para las radiocomunicaciones. El funcionamiento de este equipo en una zona residencial puede ocasionar interferencias perjudiciales, en cuyo caso el usuario deberá corregir la interferencia a sus expensas.

Seguridad

Lea todas las instrucciones y advertencias antes de utilizar la unidad.

Información importante sobre el voltaje

Antes de enchufar el cable de alimentación a una toma de corriente eléctrica, compruebe que los requisitos de voltaje de su centro coinciden con el voltaje de la cinta de correr que ha recibido. Los requisitos de potencia de Cybex 790T Treadmill incluyen un circuito dedicado de conexión a tierra con una de las siguientes especificaciones eléctricas:

- 100 VCA, 50/60 Hz, 20 A
- 115 VCA, 50/60 Hz, 20 A
- 208 VCA, 60 Hz, 15 A
- 220 VCA, 60 Hz, 15 A
- 230 VCA, 50 Hz, 13 A, Reino Unido

Consulte la etiqueta de advertencia frontal para conocer los requisitos de voltaje de su cinta de correr.

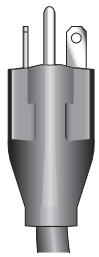
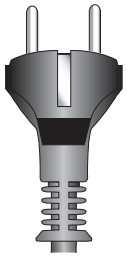
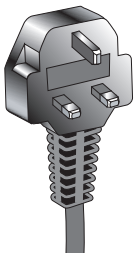
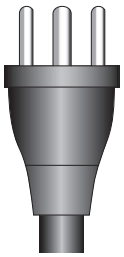
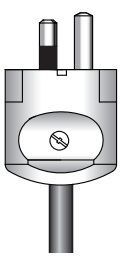
Instrucciones para realizar la conexión a tierra

Esta cinta de correr debe tener una conexión a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporciona a la corriente eléctrica una ruta de menor resistencia para reducir el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que cuenta con un conector de conexión de tierra y un enchufe con descarga a tierra. El enchufe debe estar conectado a la toma correcta que esté instalada y conectada a tierra de conformidad con todos los códigos y ordenanzas locales.

ADVERTENCIA: ***Peligro de descarga eléctrica y electrocución.***

- *Conecte la unidad a una toma de corriente conectada a tierra.*
- *No utilice un adaptador de tensión ni un cable de extensión.*

Esta cinta de correr se debe usar sobre un circuito exclusivo y con conexión a tierra. Asegúrese de que la cinta de correr esté conectada a una toma que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice un adaptador de enchufe con descarga a tierra para adaptar el cable de alimentación a una toma que no tenga conexión de tierra.

					
115 VCA	**Enchufe europeo**	**220 VCA**	**Reino Unido**	**Dinamarca**	**Australia**
5-20 NEMA	**7/7 CEE**	**6-15 NEMA**	**230 VCA**	**107-2-D1**	**AS/NZS 3112**

Directrices de seguridad importantes

(Guarde estas instrucciones)

ADVERTENCIA: ***Peligro de descarga eléctrica y electrocución.***

- *Desconecte la unidad y déjela reposar 10 minutos antes de limpiarla o realizar el mantenimiento.*
- *La unidad puede conservar la carga eléctrica después de ser desconectada.*
- *Evite que el agua y los líquidos entren en contacto con las piezas eléctricas.*

Precauciones de seguridad para el usuario

- MANTENGA ALEJADOS A LOS NIÑOS MENORES DE 13 AÑOS. Los adolescentes y las personas discapacitadas deben utilizar el aparato bajo supervisión.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe someterse a un examen médico.
- Deje de hacer ejercicio si siente malestar, mareos o dolor en algún momento y consulte a su médico.
- Lea las instrucciones antes de utilizar la unidad.
- Lea y comprenda todas las advertencias pegadas en la unidad antes de utilizarla.
- Lea y comprenda los procedimientos que debe seguir para realizar una parada de emergencia.
- NO lleve ropa suelta o que cuelgue mientras utiliza la cinta de correr.
- Mantenga las partes del cuerpo y otros objetos alejados de las partes móviles.
- Coloque los pies en los dos pasos superiores cuando inicie o detenga la cinta de correr.
- Utilice los pasamanos de la cinta de correr para apoyarse y para mantener el equilibrio.
- NO utilice la unidad si pesa más de 400 lb (181 kg). Este es el peso máximo establecido para el usuario.
- Informe al gimnasio sobre cualquier fallo, daño o reparación del equipo.
- Cambie las etiquetas de advertencia si están dañadas, desgastadas o si no se pueden leer.

Precauciones de seguridad de la instalación

Es responsabilidad del usuario/propietario o del operario del gimnasio asegurarse de que el mantenimiento se realiza de manera periódica.

- Asegúrese de que se lean y cumplan todas las precauciones de seguridad y del usuario.
- Lea completamente y comprenda el manual del propietario antes de montar, reparar o utilizar la unidad.
- Compruebe que todos los usuarios están preparados y saben utilizar correctamente el equipo.
- No utilice la unidad al aire libre.
- Compruebe que cada unidad está configurada y nivelada, y que funcione en una superficie nivelada firme. No instale el equipo en una superficie irregular. No utilice el equipo en zonas con ranuras o sobre alfombras de felpa.
- Compruebe que hay suficiente espacio para poder acceder a la unidad y para que esta funcione.
- Proporcione al usuario las instrucciones necesarias para colocar la pinza de parada de emergencia en la ropa y probarla antes de utilizar la cinta de correr.
- Informe a los usuarios sobre las precauciones que deben tener cuando monten y desmonten la cinta de correr.
- Utilice una línea dedicada cuando utilice la cinta de correr. Una línea dedicada requiere un interruptor por unidad.

- Conecte la cinta de correr solo a una toma de corriente adecuadamente conectada a tierra.
- NO ponga en funcionamiento ninguna cinta de correr eléctrica en ubicaciones mojadas o húmedas.
- Mantenga siempre limpia y seca la superficie de carrera.
- NO deje la cinta desatendida cuando esté enchufada y en movimiento. NOTA: Antes de dejar la cinta de correr desatendida, espere hasta que la cinta se detenga completamente y esté nivelada. A continuación, coloque todos los controles en la posición APAGADO o DETENER y desconecte el enchufe de la toma de corriente. Retire el dispositivo de parada de emergencia de la cinta de correr.
- Inmovilice la cinta de correr (cuando no la esté utilizando) retirando el dispositivo de parada de emergencia (e-stop).
- Compruebe si alguno de los componentes de la cinta de correr está suelto o deteriorado antes de cada uso. No la utilice hasta se hayan cambiado las piezas sueltas o dañadas.
- Detenga y coloque la cinta de correr en una inclinación (nivel) de 0 grados después de cada uso.
- Realice el mantenimiento de las piezas periódicamente y cambie las que estén deterioradas. Consulte la sección "Mantenimiento preventivo" de este manual del propietario.
- NO ponga en funcionamiento la cinta de correr si: (1) el cable está dañado; (2) la cinta de correr no funciona correctamente o (3) si la cinta de correr se ha caído o se ha roto. Póngase en contacto con un técnico cualificado para que solucione el problema.
- NO coloque el cable cerca de superficies calientes o cerca de bordes afilados.
- NO utilice la cinta de correr al aire libre.
- NO utilice la cinta de correr alrededor o en lugares en los que se utilicen aerosoles (espráis) o productos con oxígeno.
- Asegúrese de que todos los usuarios lleven el calzado adecuado cuando estén encima o alrededor de cualquiera de los equipos Cybex.
- Desconecte la alimentación antes de realizar tareas de mantenimiento.
- No lleve a cabo ninguna reparación eléctrica o mecánica. Cuando necesite realizar alguna reparación, póngase en contacto con el personal de mantenimiento cualificado. Si reside en los EE. UU., póngase en contacto con el servicio de atención al cliente en el 888-462-9239. Si reside fuera de los EE. UU., póngase en contacto con el servicio de atención al cliente en el 508-533-4300.
- Utilice piezas de fábrica de Cybex cuando cambie las piezas de la cinta de correr.
- NO modifique la cinta de correr de ninguna manera.
- NO utilice accesorios en la cinta de correr a menos que hayan sido recomendados por Cybex.

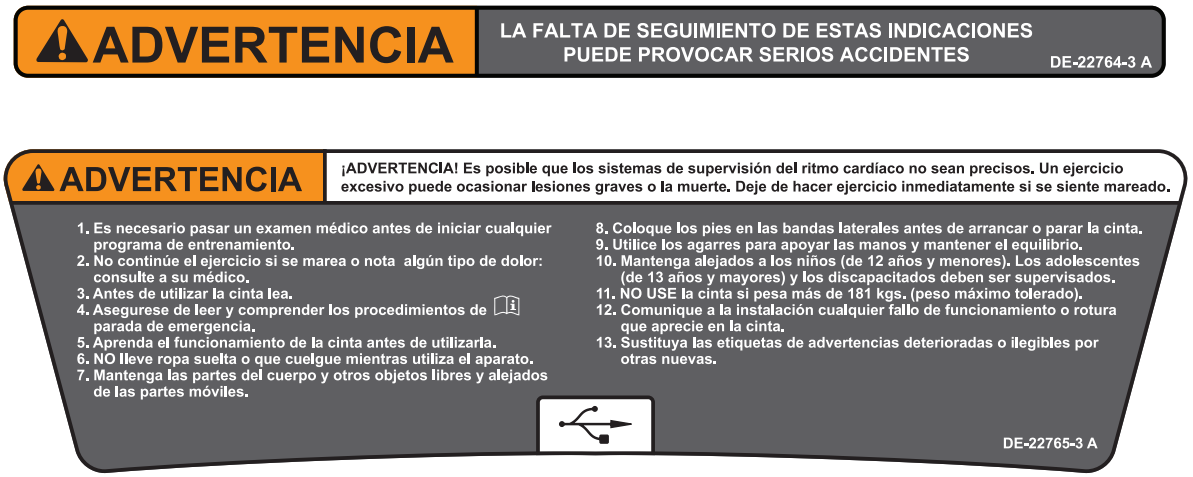
Etiquetas de advertencia

Para cambiar las etiquetas dañadas o deterioradas, realice uno de los siguientes procedimientos: visite la página web www.cybexintl.com para comprar las piezas en línea, envíe sus pedidos por fax al 508-533-5183 o póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex en el 888-462-9239. Si reside fuera de los EE. UU., llame al 508-533-4300. Para conocer el número de referencia o dónde están situadas las etiquetas, consulte la lista de piezas y el diagrama de vistas de las distintas piezas en el sitio web de Cybex en www.cybexintl.com.

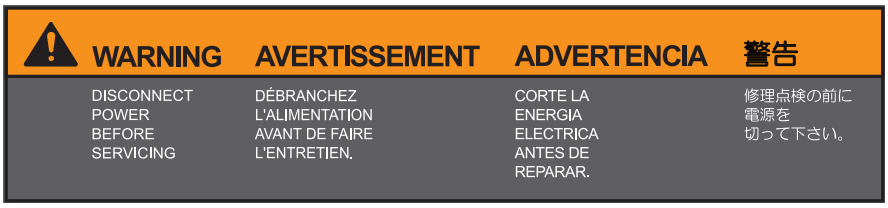
Los adhesivos de advertencia indican una situación potencialmente peligrosa que podría provocar lesiones grave o la muerte si no se respetan las precauciones.

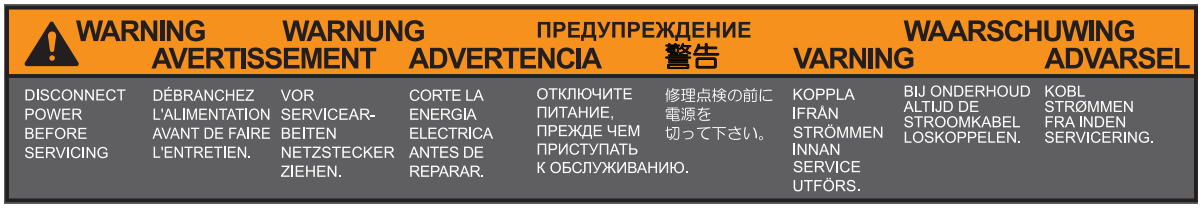
Las etiquetas de precaución indican una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, puede provocar lesiones leves o moderadas.

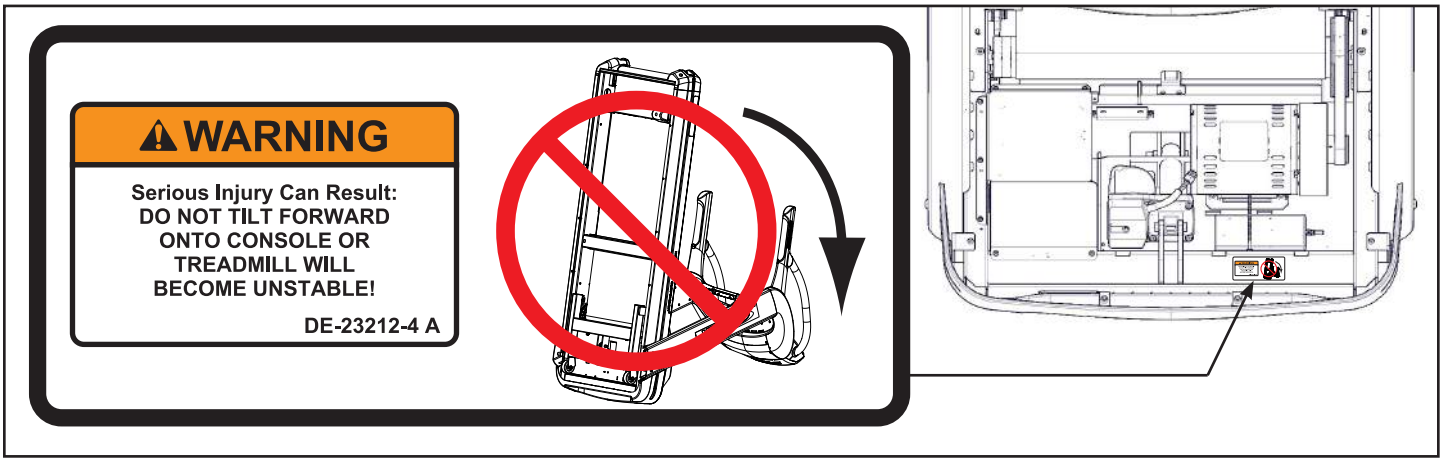
El diagrama que aparece con los adhesivos indica el lugar en el que está colocado cada adhesivo.

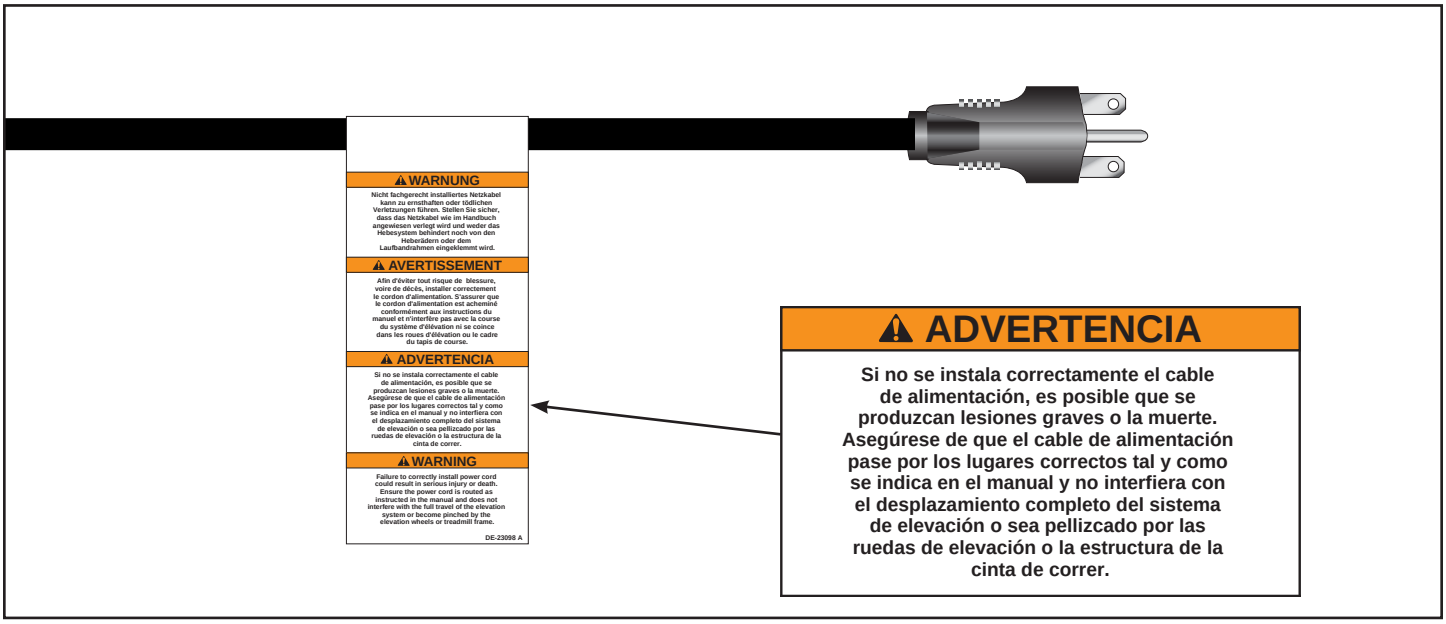


ADVERTENCIA
¡ADVERTENCIA! Es posible que los sistemas de supervisión del ritmo cardíaco no sean precisos. Un ejercicio excesivo puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mareado.
1. Es necesario pasar un examen médico antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento.
2. No continúe el ejercicio si se marea o nota algún tipo de dolor: consulte a su médico.
3. Antes de utilizar la cinta lea.
4. Asegurese de leer y comprender los procedimientos de parada de emergencia.
5. Aprenda el funcionamiento de la cinta antes de utilizarla.
6. NO lleve ropa suelta o que cuelgue mientras utiliza el aparato.
7. Mantenga las partes del cuerpo y otros objetos libres y alejados de las partes móviles.
8. Coloque los pies en las bandas laterales antes de arrancar o parar la cinta.
9. Utilice los agarres para apoyar las manos y mantener el equilibrio.
10. Mantenga alejados a los niños (de 12 años y menores). Los adolescentes (de 13 años y mayores) y los discapacitados deben ser supervisados.
11. NO USE la cinta si pesa más de 181 kgs. (peso máximo tolerado).
12. Comunique a la instalación cualquier fallo de funcionamiento o rotura que aprecie en la cinta.
13. Sustituya las etiquetas de advertencias deterioradas o ilegibles por otras nuevas.
DE-22765-3 A

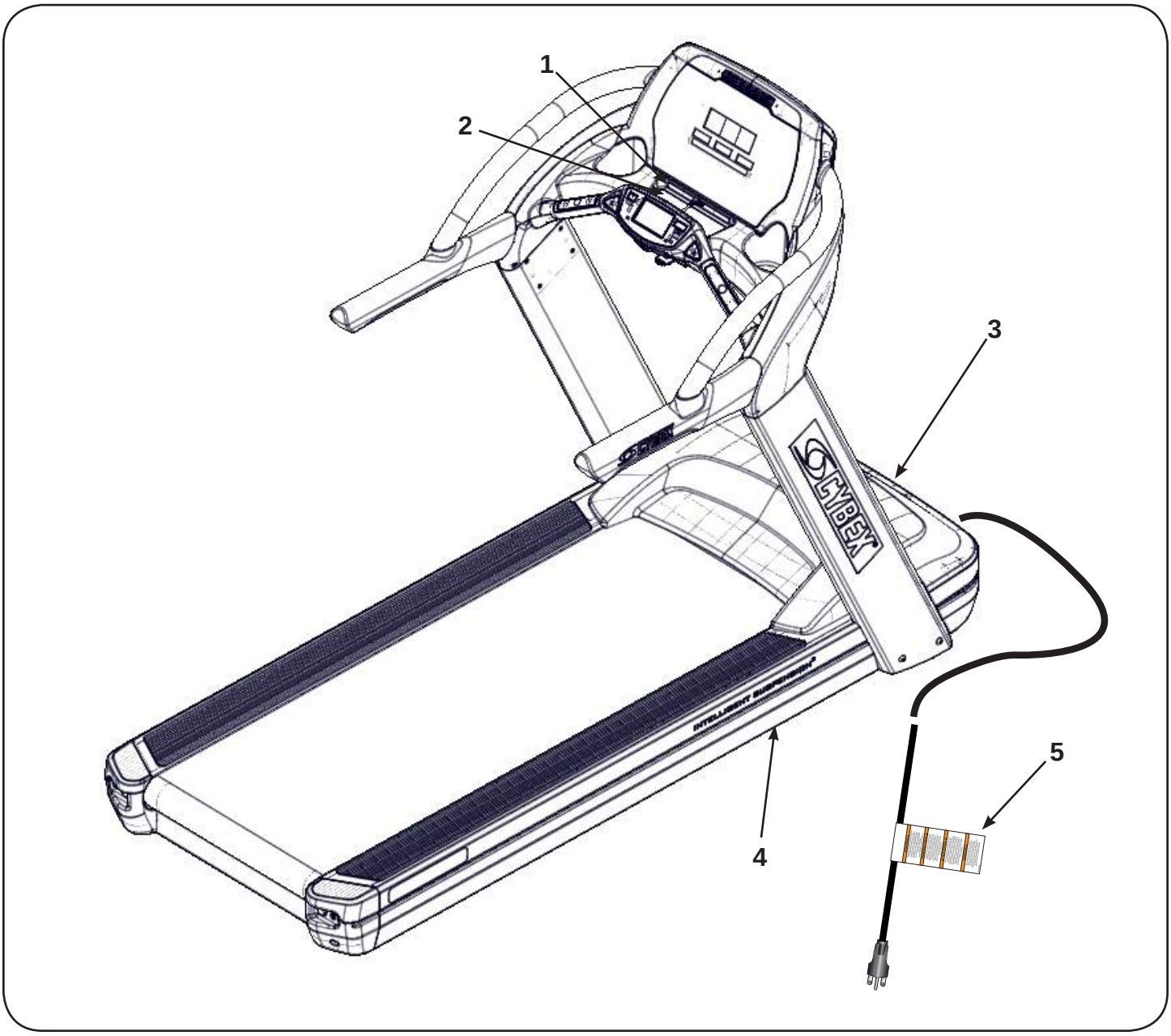





WARNING
Serious Injury Can Result:
DO NOT TILT FORWARD
ONTO CONSOLE OR
TREADMILL WILL
BECOME UNSTABLE!
DE-23212-4 A


WARNUNG
Nicht fachgerecht installiertes Netzkabel kann zu ernsthaften oder tödlichen Verletzungen führen. Stellen Sie sicher, dass das Netzkabel wie im Handbuch angewiesen verlegt wird und weder das Hebesystem behindert noch von den Heberädern oder dem Laufbandrahmen eingeklemmt wird.
AVERTISSEMENT
Afin d'éviter tout risque de blessure, voire de décès, installer correctement le cordon d'alimentation. S'assurer que le cordon d'alimentation est acheminé conformément aux instructions du manuel et n'interfère pas avec la course du système d'élévation ni se coince dans les roues d'élévation ou le cadre du tapis de course.
ADVERTENCIA
Si no se instala correctamente el cable de alimentación, es posible que se produzcan lesiones graves o la muerte. Asegúrese de que el cable de alimentación pase por los lugares correctos tal y como se indica en el manual y no interfiera con el desplazamiento completo del sistema de elevación o sea pellizcado por las ruedas de elevación o la estructura de la cinta de correr.
WARNING
Failure to correctly install power cord could result in serious injury or death. Ensure the power cord is routed as instructed in the manual and does not interfere with the full travel of the elevation system or become pinched by the elevation wheels or treadmill frame.
DE-23098 A
ADVERTENCIA
Si no se instala correctamente el cable de alimentación, es posible que se produzcan lesiones graves o la muerte. Asegúrese de que el cable de alimentación pase por los lugares correctos tal y como se indica en el manual y no interfiera con el desplazamiento completo del sistema de elevación o sea pellizcado por las ruedas de elevación o la estructura de la cinta de correr.

Colocación de adhesivos

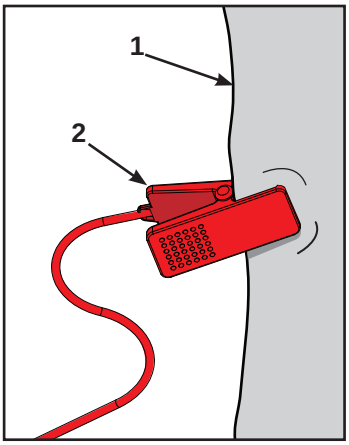


1	DE-22764-3	Pegatina, advertencia superior, consola
2	DE-22765-3	Pegatina, advertencia inferior, consola
3	DE-22910	Pegatina, Cubierta del motor, 115 VCA
3	DE-23079	Pegatina, Cubierta del motor, 230 VCA
4	DE-23212-4	Etiqueta, Advertencia, No inclinar
5	DE-23098	Pegatina, Cable de alimentación

Dispositivo de parada de emergencia (e-stop)

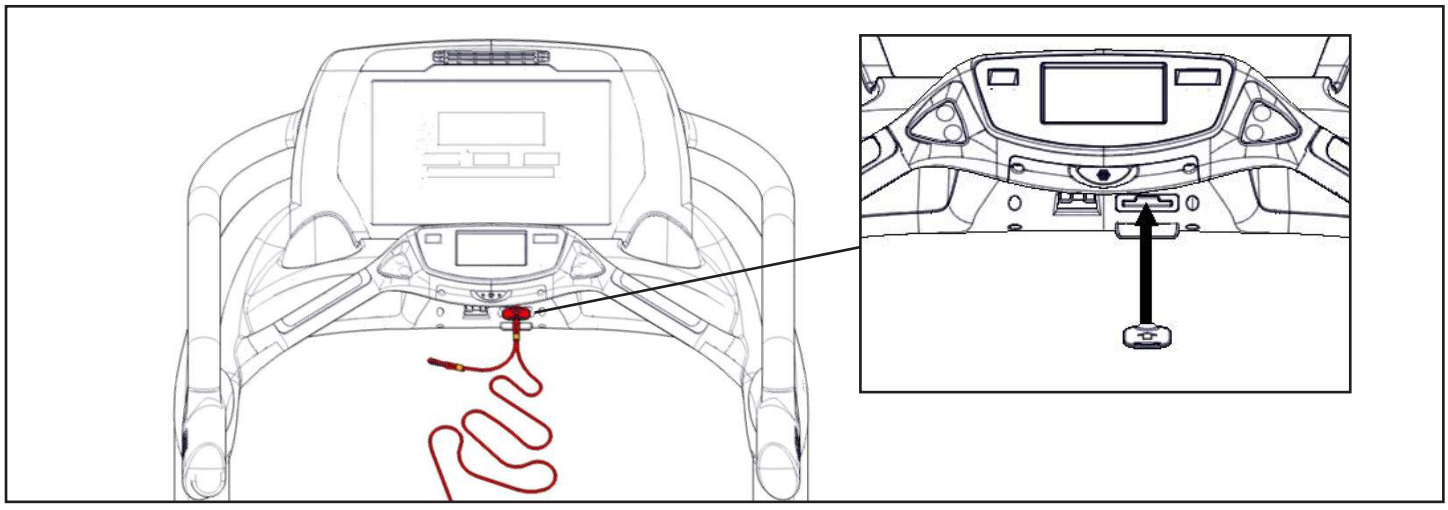
El dispositivo de parada de emergencia funciona como una parada de emergencia. En una situación de emergencia, el dispositivo de parada de emergencia desconecta la consola y la cinta de correr se detendrá. Antes de utilizar la cinta de correr, coloque la pinza de parada de emergencia tal y como se describe a continuación.

1. Comprima el muelle y colóquese la pinza de parada de emergencia en la ropa. Asegúrese de que la pinza se enganche lo suficiente a la ropa y no se caiga en una situación de emergencia. Asegúrese de que la cadena no tiene nudos y de que tiene la suficiente holgura para que le permita correr de manera cómoda con el dispositivo colocado en su lugar.



1	Ropa
2	Pinza

2. Sin caerse de la cinta de correr, camine hacia atrás con cuidado hasta que el dispositivo de parada de emergencia se separe de la consola. Si la pinza de parada de emergencia se cae de la ropa, significará que la prueba ha fallado. Vuelva a colocarse la pinza de parada de emergencia en la ropa y repita este paso.



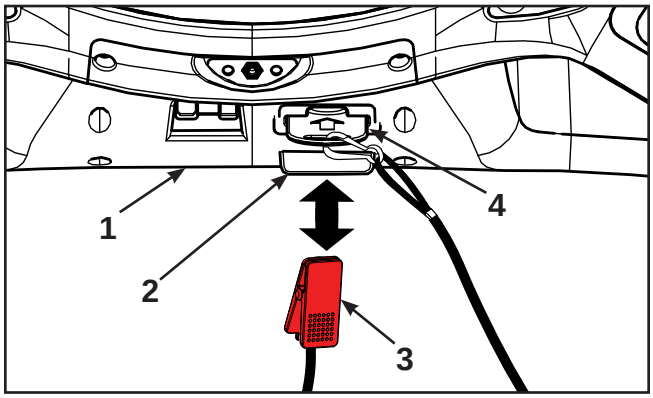
3. Vuelva a colocar la llave e-stop.

4. La cinta de correr ya está lista para ser utilizada. Asegúrese que la pinza e-stop esté siempre bien sujeta a su ropa mientras utilice la cinta de correr.

5. Después de utilizarla, quite la llave e-stop de la cinta de correr.

La llave e-stop se puede quitar para evitar el uso no autorizado. Para más información sobre la llave e-stop consulte la sección Detener la cinta de correr en el capítulo Utilización.

Cuando no la utilice guarde la pinza e-stop en la pestaña de almacenamiento situada en la cubierta inferior.

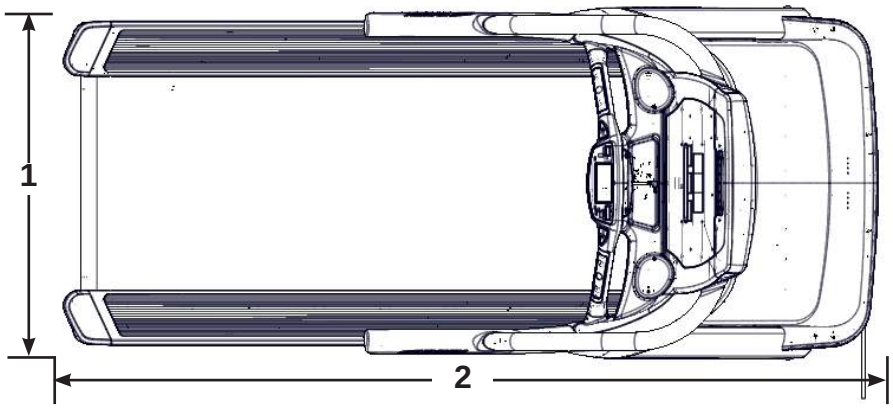


1	Cubierta inferior
2	Pestaña de almacenamiento
3	Pinza e-stop
4	E-Stop

Montaje

Especificaciones

Longitud montada	84 pulgadas (213 cm)
Ancho montado	35,6 pulgadas (90,5 cm)
Altura:	62,5 pulgadas (159 cm)
Peso del producto	410 lbs. (186 kg)
Peso de envío	440 lbs. (200 kg)
Rango de inclinación	Grado entre 0 y 20%.
Rango de velocidad	0,5 a 15,6 mph (0,8 a 25 km/h) en incrementos de 0,1 mph o 0,1 km/h.
Entrenamientos	Inicio rápido y nueve entrenamientos con objetivos orientados al usuario (Tiempo, Distancia o Calorías). Entre la programación avanzada se incluye el protocolo Gerkin y todos los protocolos militares, entre ellos.
Características de la consola	Consola superior: LED o monitor E3 View. Muestra - BPM, calorías, Cal/H, distancia, MET, paso, tiempo, y peso. Consola inferior: Dos pantallas numéricas para la inclinación y velocidad. Bandejas y soporte para botellas.
Características para ritmo cardíaco	Receptor inalámbrico del pulso integrado (el transmisor no está incluido) y monitorización del pulso por contacto.
Peso máximo del usuario	400 lbs. (181 kg).
Potencia	115 VCA 60 Hz. o 208/230 VCA 50/60 Hz.
Opciones	Monitor E3 View, receptor de audio inalámbrico, compatibilidad con iPod/ iPhone.



1	**35,6 pulgadas (90,5 cm)**
2	**84 pulgadas (213 cm)**

Cómo seleccionar y preparar el lugar de la instalación

Antes de montar la unidad, compruebe que la ubicación elegida cumple con los siguientes criterios:

- La zona está bien iluminada y ventilada.
- La superficie presenta buenas condiciones estructurales y está bien nivelada.
- Área libre para acceder a la unidad y para bajar en caso de emergencia. El espacio mínimo es de 0,5 metros (20 pulgadas) en los laterales de la unidad y de 2 metros (78 pulgadas) detrás de la unidad.
- Las unidades adyacentes pueden compartir la zona libre.

El propietario de la instalación/propietario del equipo es el responsable de asegurarse de que alrededor de cada máquina haya el espacio adecuado para poder utilizar y pasar por la máquina de forma segura.

En cumplimiento con la ADA (Ley de Discapacidad Americana), debe haber un espacio libre en el suelo de al menos 0,76 metros por 1,21 metros y debe estar provisto de una ruta accesible para al menos uno de cada tipo de equipo de ejercicios. Si el espacio libre se encuentra cerrado por tres lados (por ejemplo, por las paredes o por el mismo equipo), el espacio libre debe ser de 0,91 a 1,21 metros.

Todas las otras máquinas deben disponer de un espacio de suelo libre de 0,60 metros para todos los puntos de acceso de la máquina.

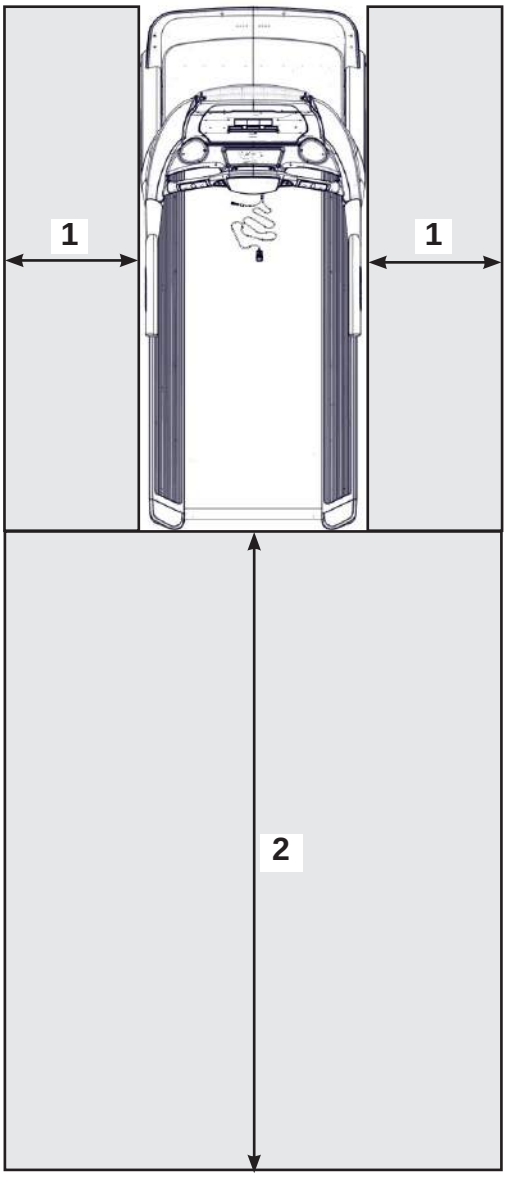
Las dimensiones que se mencionan en las instrucciones de montaje de este manual incluyen las dimensiones (en uso) de espacio ocupado máximo.

- La zona no debe encontrarse cerca de lugares con una humedad alta, como una sala de vapor, sauna, piscina cubierta o en el exterior. La unidad está diseñada para funcionar normalmente en un entorno con una humedad relativa del 30% al 75%.

La exposición a una gran cantidad de vapor de agua, cloro y/o bromo podría afectar de manera adversa a los componentes electrónicos, así como a las demás piezas de la unidad.

- La zona debe mantener una temperatura ambiente de 10º C (50º F) a 40º C (104º F) grados.

790T



	Área libre
1	19.7”, 0.5m
2	78.7”, 2.0m

Requisitos de la corriente eléctrica

Los requisitos de alimentación eléctrica de esta cinta de correr es un circuito exclusivo, conectado a tierra y adecuado para uno de los siguientes:

- 100 VCA, 50/60 Hz, 20A
- 115 VCA, 50/60 Hz, 20A
- 208 VCA, 60 Hz, 15A
- 220 VCA, 60 Hz, 15A
- 230 VCA, 50 Hz, 13A Reino Unido

Póngase en contacto con un electricista cualificado para asegurarse que el suministro eléctrico cumple con los códigos de construcción locales.

ADVERTENCIA: ***Peligro de descarga eléctrica y electrocución.***

- *Conecte la unidad a una toma de corriente conectada a tierra.*
- *No utilice un adaptador de tensión ni un cable de extensión.*

Montaje de 790T

Las palabras "izquierda" y "derecha" hacen referencia a la orientación del usuario.

Lea y comprenda todas las instrucciones detenidamente antes de montar la cinta de correr.

Compruebe que ha recibido el paquete correcto

1. Lea la etiqueta de la caja para comprobar que el número de modelo y el voltaje (opcional) coinciden con lo solicitado.
2. Levante y retire los cartones que rodean la unidad.
3. Compruebe que ha recibido el color de pintura solicitado.

Herramientas necesarias

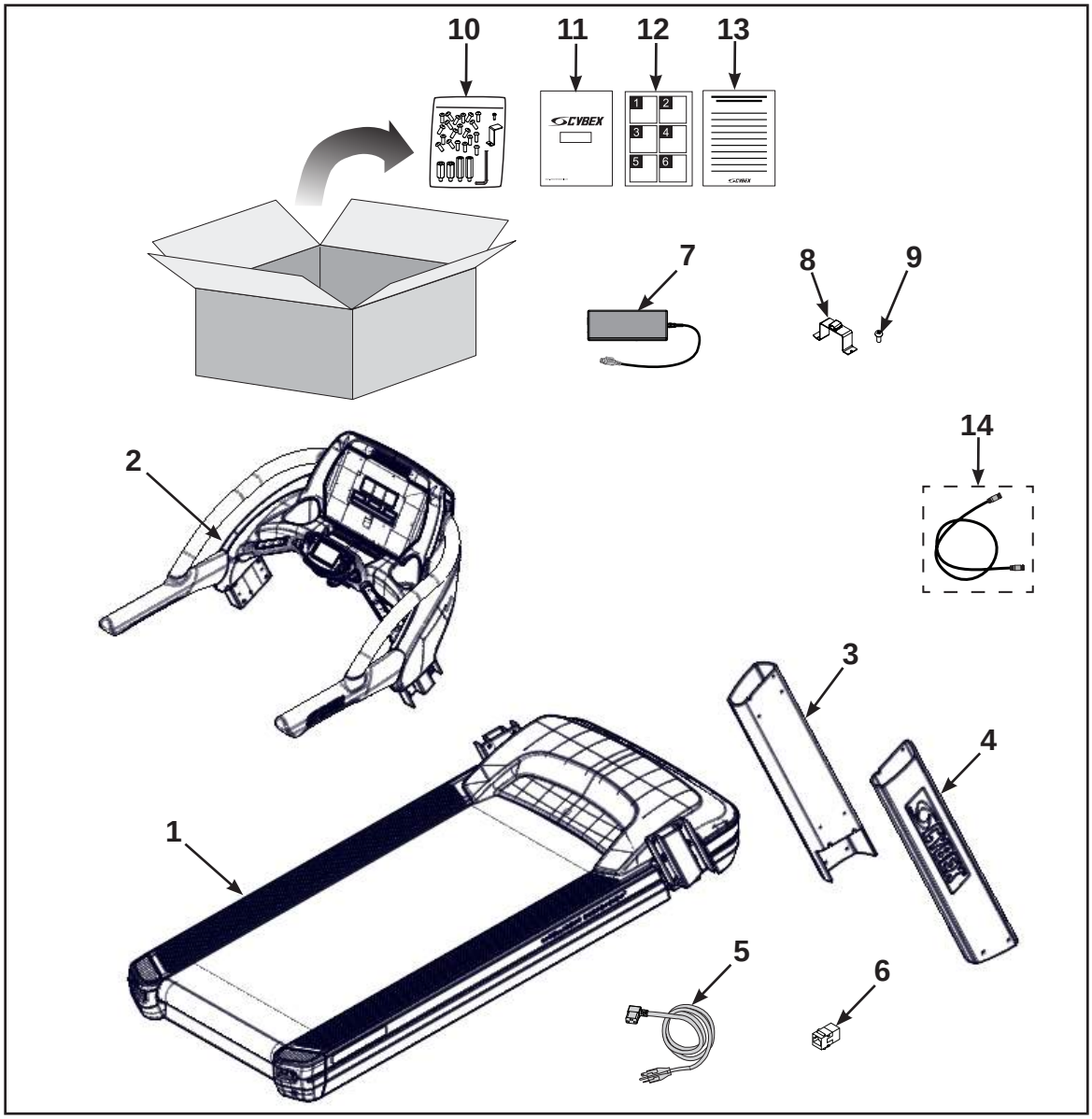
- Destornillador Phillips
- Llave de tubo de 3/8”
- Llave de boca de 3/4”
- Llave Allen de 7/32” (incluida)
- Llave de boca de 9/16”
- Llave de boca de 14 mm

Para realizar esta operación se necesitan dos personas. Es responsabilidad del propietario de la instalación o del propietario del equipo asegurarse de que haya suficiente espacio alrededor de la máquina para poder pasar y acceder de manera segura a la misma durante su utilización.

Desempaquete las cajas y compruebe su contenido

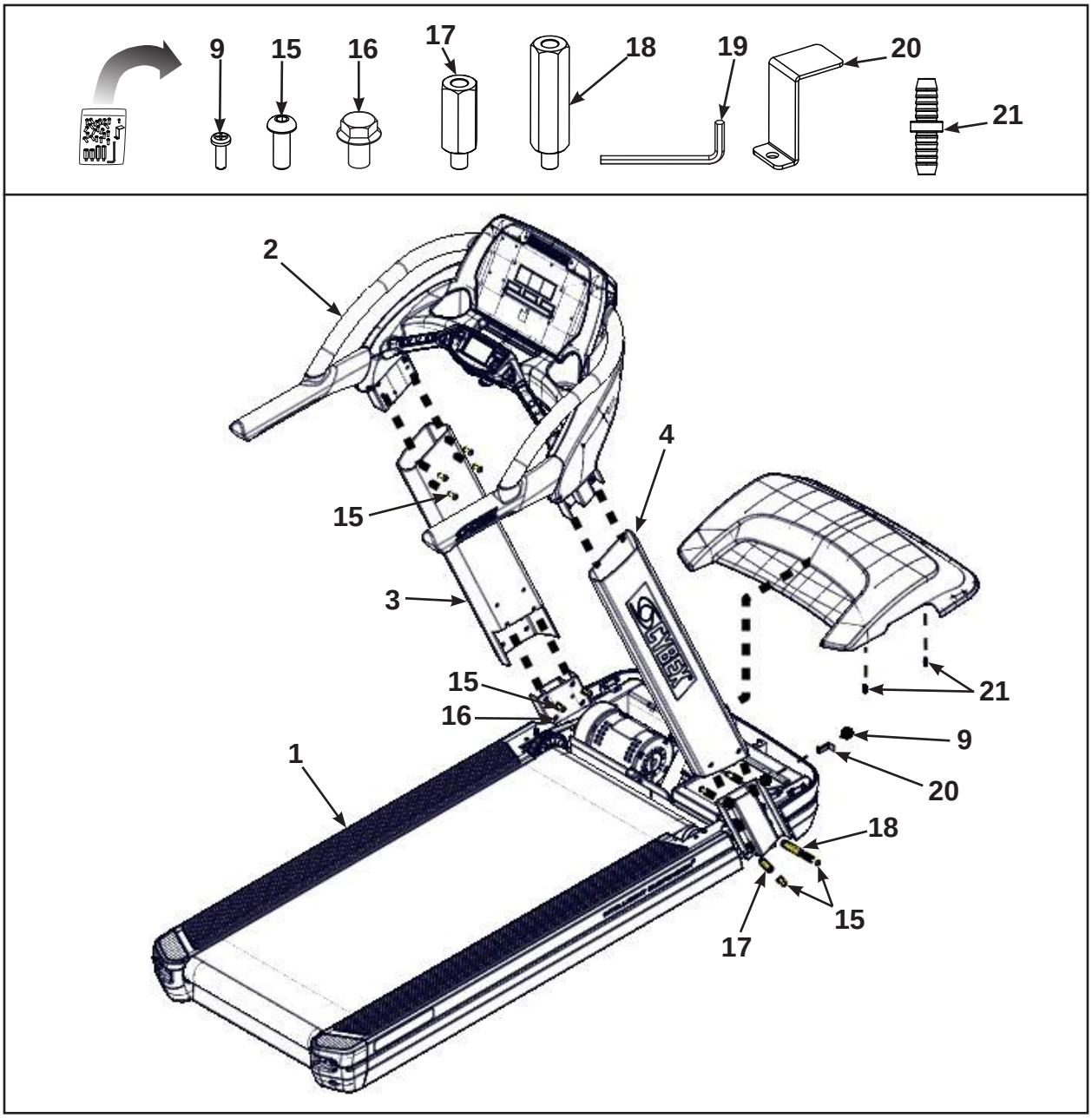
Consulte la lista de elementos y el diagrama que se muestran a continuación para conocer el contenido de la caja. Consulte la sección ***Atención al cliente*** para obtener información de contacto en caso de que falte alguno de los componentes.

Elemento	Cantidad	Número de referencia	Descripción
1	1	Variable	Conjunto de la base
2	1	Variable	Conjunto de la consola
3	1	FM-22900	Soporte, izquierda
4	1	FM-22901	Soporte, derecha
5	1	Variable	Cable de alimentación
6	1	CN-22747	Acoplador CSAFE (opcional)
7	1	Variable	Suministro eléctrico
8	2	FS-23044	Pinza
9	2	HS-21672	Tornillo, n.º 8-32 x 1/2”
10	1	AX-23019	Pack de piezas metálicas
11	1	LT-22983-3	Manual del propietario
12	1	LT-22984	Póster del conjunto
13	1	LT-23016-4	Hoja de garantía
14	1	AW-23836	Cable, 6 pies (1,82 m), coaxial (monitor E3 View opcional)



Piezas metálicas

Elemento	Cantidad	Número de referencia	Descripción
9	1	HS-21672	Tornillo, n.º 8-32 x 1/2”
15	16	HS-22651	Perno, 3/8-16 0,75”, BHCS, ZN
16	4	HS-16929	Perno, Whiz Lock (con reborde), 3/8-16 x 0,625”, HXHD
17	2	FM-22778	Separador, M-F, rosca de 3/8-16”, corto
18	2	FM-22779	Separador, M-F, rosca de 3/8-16”, largo
19	1	HX-00440	Llave Allen de 7/32”
20	1	FS-23071	Soporte, cable de alimentación
21	4	HX-21519	Conector, plástico



ADVERTENCIA: ***Equipo pesado.***

- *La unidad la deben montar, levantar o mover al menos dos personas.*
- *Utilice métodos de levantamiento seguros.*

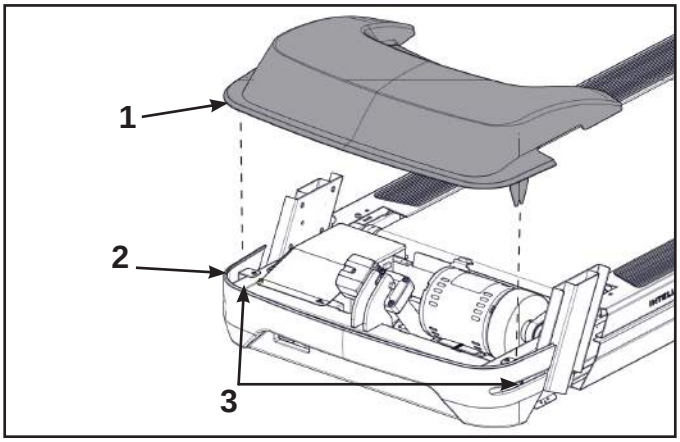
Levante y mueva la unidad

Antes de empezar a montar tenga en cuenta el ancho de las puertas en la instalación. La base tiene un ancho de 32,5” (83 cm). Con los montantes verticales instalados tiene un ancho de 35,6” (90,5 cm).

Al menos dos personas deberían levantar y mover la cinta de correr hasta la ubicación nivelada donde piensa colocarla. Utilice métodos de levantamiento correctos.

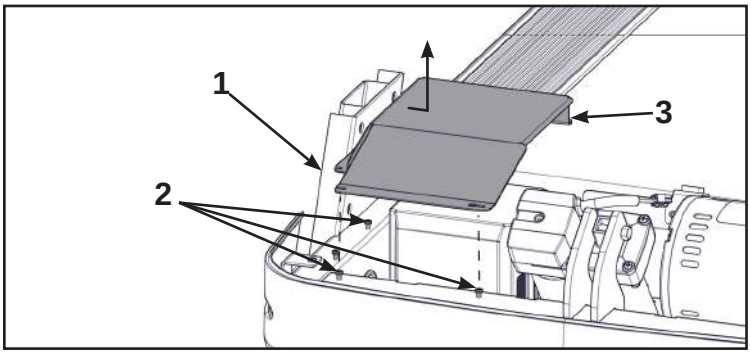
Retire la protección

1. Afloje pero no quite los dos tornillos de la cubierta frontal que sujetan la cubierta del motor utilizando un destornillador Phillips.



	Artículo	Descripción
1		Cubierta del motor
2		Cubierta frontal
3		Tornillos (2)

2. Retire la cubierta del motor levantándola verticalmente.
3. Afloje pero no retire los siete tornillos que sujetan la protección a la base utilizando un destornillador Phillips.



	Artículo	Descripción
1		Base
2		Tornillos (7)
3		Protección

4. Retire la protección deslizándola de manera lateral y, a continuación, de manera vertical para sacarla de la base.

Instale el cable de alimentación

Decida si va a conectar el cable de alimentación en una toma de corriente cerca de la parte delantera de la cinta de correr o de su parte trasera. Siga el correspondiente procedimiento de enrrutamiento que aparece abajo. En este momento no enchufe el cable de alimentación en la toma.

ADVERTENCIA: Peligro de descarga eléctrica y electrocución.

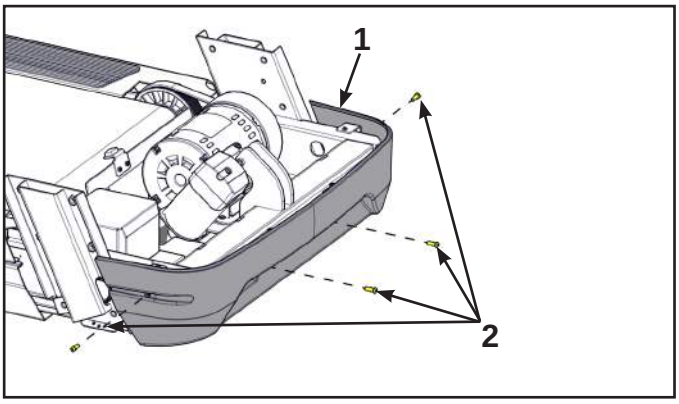
- *Tienda el cable eléctrico de tal manera que no se dañe.*
- *No permita que nada pellizque el cable o que éste interfiera con el movimiento de la cinta de correr.*

Enrrutamiento frontal: Salte al procedimiento de *Instalación de la parte* delantera.

Enrrutamiento posterior:

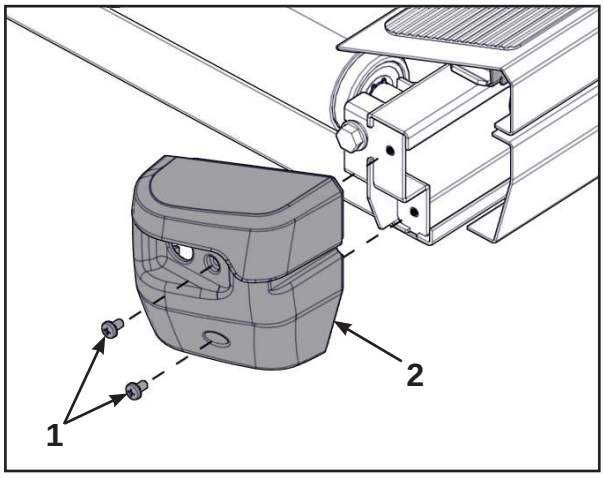
Retire la cubierta de acceso frontal

1. Utilice un destornillador Phillips para retirar los cuatro tornillos que sujetan la cubierta delantera a la base.



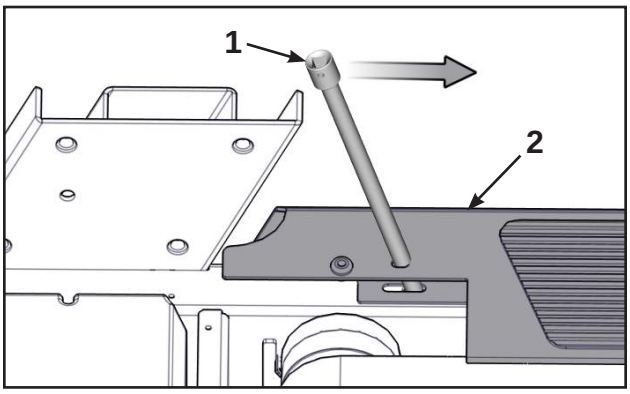
	Artículo	Descripción
1		Cubierta frontal
2		Tornillos (4)

2. Retire la cubierta de acceso frontal.
3. Utilice un destornillador Phillips para quitar los dos tornillos que sujetan el cabezal derecho.



	Artículo	Descripción
1		Tornillos (2)
2		Cabezal derecho

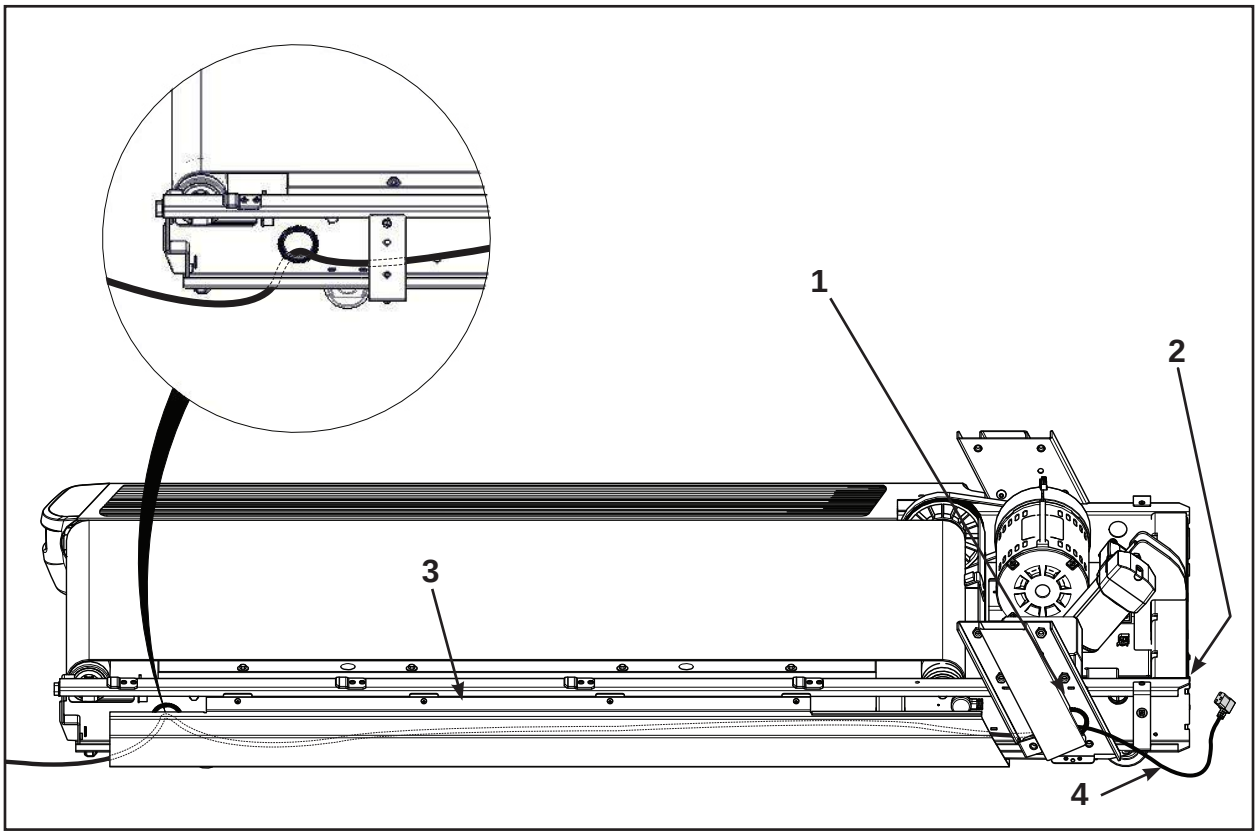
4. Retire el paso superior derecho insertando una extensión de la llave de tubo de 3/8” en el paso superior derecho y haga palanca hacia atrás.



	Artículo	Descripción
1		Extensión de la llave de tubo de 3/8"
2		Paso superior derecho

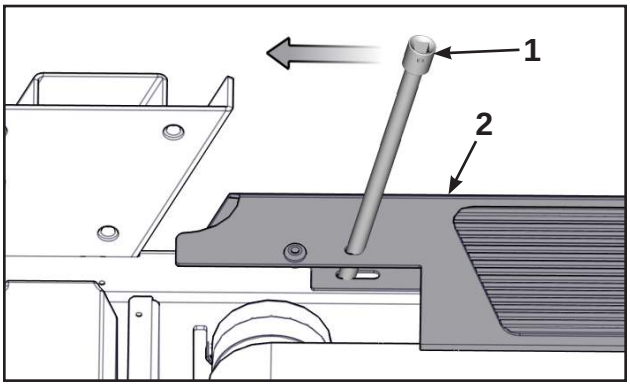
5. Retire el paso superior derecho.

6. Enrrute el cable de alimentación a través del agujero del soporte recto y detrás de la cubierta inferior.



	Artículo	Descripción
1		Agujero en el soporte recto
2		Entrada del cable de alimentación
3		Cubierta inferior
4		Cable de alimentación

7. Ajuste la longitud del cable de alimentación introduciéndolo por la estructura para permitir que éste se conecte a la entrada del cable de alimentación. En este momento no conecte el cable de alimentación.
8. Ajuste la longitud del cable de alimentación saliendo por la parte superior de la estructura. Guarde el sobrante del cable de alimentación detrás de la cubierta posterior.
9. Instale el paso superior derecho colocándolo en posición e insertando una extensión de la llave de tubo de 3/8” en el paso superior derecho.

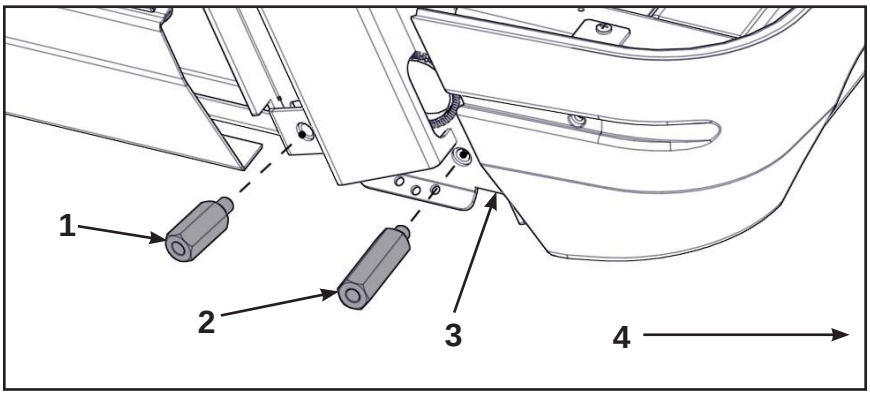


	Artículo	Descripción
1		Extensión de la llave de tubo de 3/8"
2		Paso superior derecho

10. Haga palanca hacia adelante con la llave de tubo de 3/8” para asegurar el paso superior derecho.
11. Usando un destornillador Phillips, instale los dos tronillos que aseguran la tapa del extremo derecho.

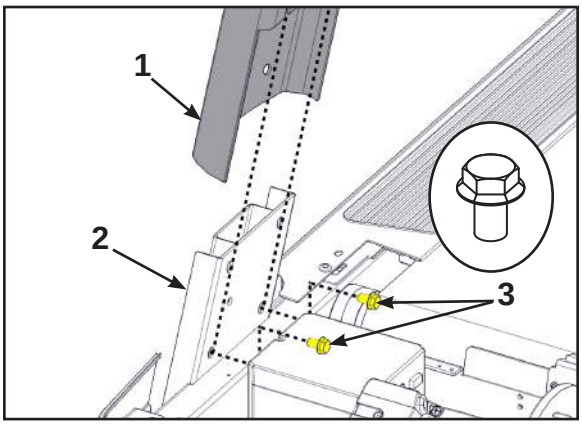
Instale los montantes verticales

1. Instale los distanciadores corto y largo en el costado derecho de la base utilizando una llave de boca de 3/4”.



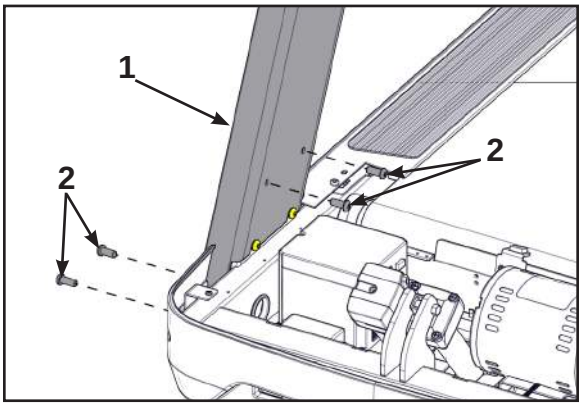
	Artículo	Descripción
1	17	Distanciador, corto
2	18	Distanciador, largo
3		Base
4		Parte frontal de la unidad

2. Enrosque los dos pernos en la base a mano. No enrosque completamente los pernos en la base.



	Artículo	Descripción
1	4	Montante vertical (se muestra el derecho)
2		Base
3	16	Perno (2)

3. Coloque el montante vertical derecho sobre la base y los pernos instalados en el paso anterior.
4. Enrosque los cuatro pernos en el montante vertical derecho a mano.



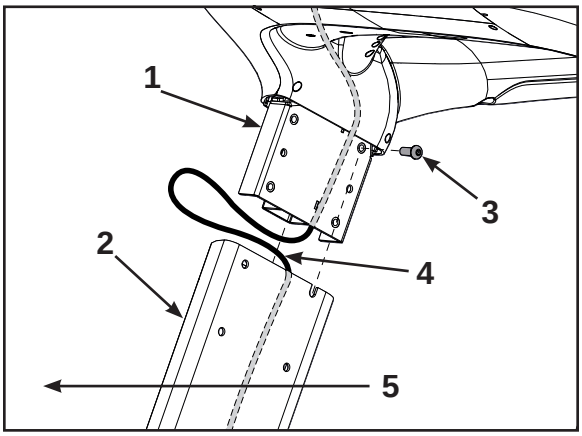
	Artículo	Descripción
1	4	Montante vertical (se muestra el derecho)
2	15	Perno (4)

5. Repita los pasos del 1 al 4 con el montante vertical izquierdo.

Instale la consola en los montantes verticales

Si la unidad incluye cables A/V o CSAFE opcionales, siga el procedimiento del cable.

1. Enrosque a mano un perno en el agujero superior trasero en cada lado de la consola. No enrosque completamente los pernos en la consola.

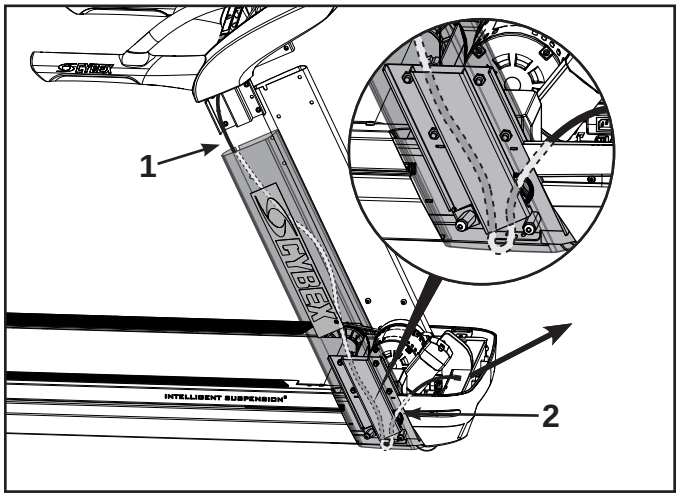


	Artículo	Descripción
1	2	Consola
2	4	Montante vertical (se muestra el derecho)
3	15	Perno
4		Cable
5		Parte frontal de la unidad

Vigile que nada pellizque o dañe el cable cuando instale la consola.

Se necesitan dos personas para los próximos dos pasos.

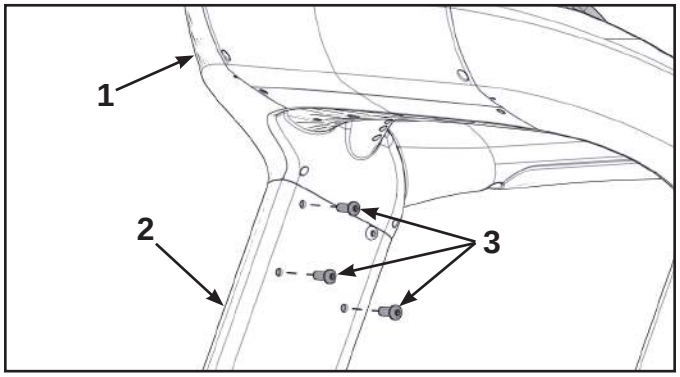
2. Vaya metiendo el cable en la parte superior del montante vertical hasta que éste salga por el agujero en la base del montante.



	Artículo	Descripción
1		Meta el cable aquí
2		Agujero

3. Posicione la consola sobre los pernos que se instalaron en el paso 1 en los montantes verticales derecho e izquierdo.

4. Enrosque los seis pernos en los agujeros restantes de los montantes verticales derecho e izquierdo.



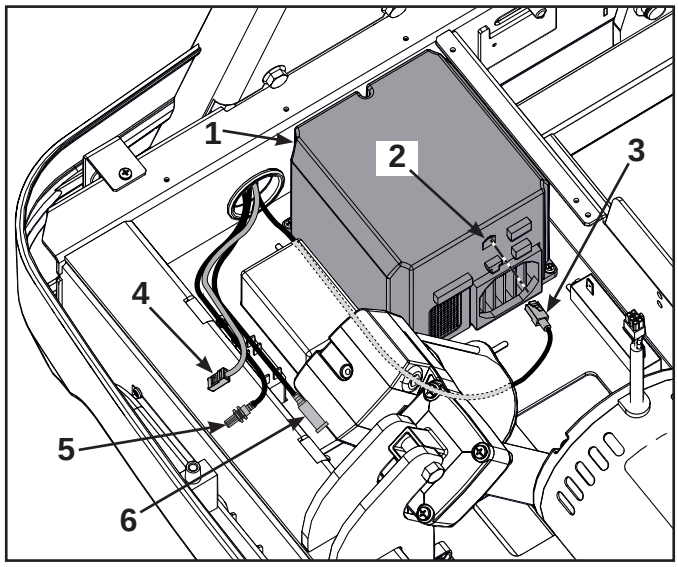
	Artículo	Descripción
1	2	Consola
2	4	Montante vertical (se muestra el derecho)
3	15	Perno

5. Apriete todos los pernos usando una llave Allen 7/32” y una llave de boca de 9/16”.

Conecte el cable de la pantalla

El cable de la pantalla y el cable CSAFE tienen los mismos conectores. El cable de la pantalla es negro, el cable CSAFE es rojo.

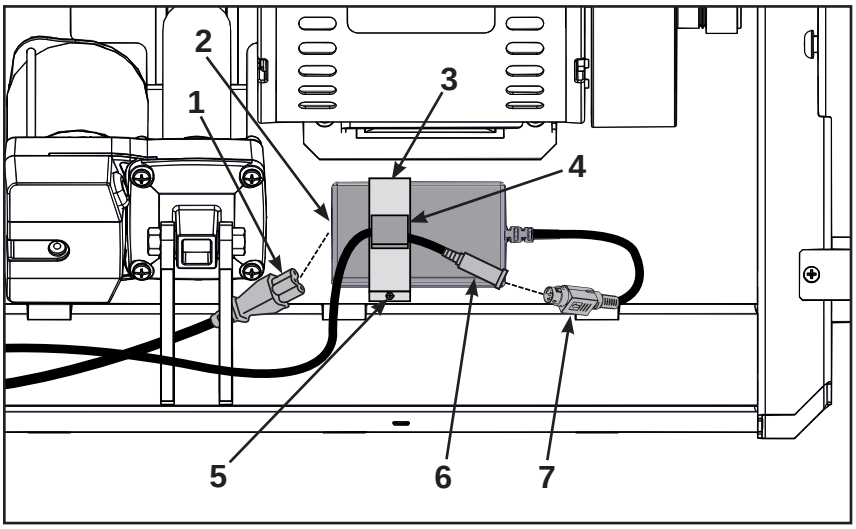
1. Tienda los cable debajo de todos los demás cables y hacia la placa base.
2. Conecte el cable de la pantalla, situado en el fondo del montante vertical, en el puerto de comunicación del controlador.



	Artículo	Descripción
1	2	Controlador
2	4	Puerto de comunicación
3	13	Cable de la pantalla, negro
4	13	Cable CSAFE, rojo (opcional)
5		Cable coaxial (opcional)
6		Cable de suministro de alimentación

Instale el suministro de alimentación

1. Sujete el suministro de alimentación a la base con la ayuda de la pinza y un tornillo.

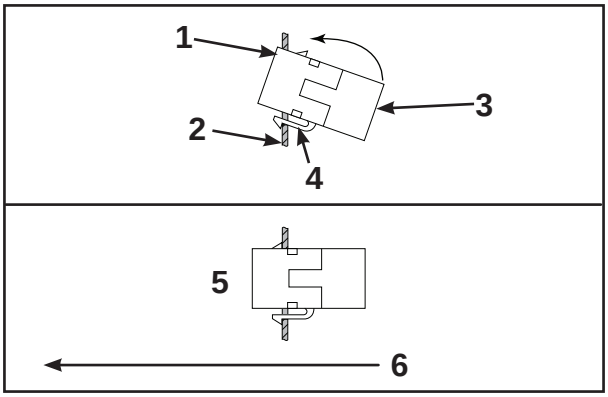


	Artículo	Descripción
1		Cable de CA
2	7	Entrada de suministro de alimentación
3	8	Pinza
4	8	Pinza del cable gris
5	9	Tornillo
6		Conector DIN de cable de consola
7		Salida de suministro de alimentación

2. Enchufe el cable de CA en la entrada del suministro de alimentación.
3. Pase el cable de la consola por la pinza del cable gris.
4. Conecte el conector DIN del cable de la consola en la salida del suministro de alimentación. Asegúrese de que los dos conectores encajen firmemente y de que no puedan separarse sin tirar de la parte posterior del manguito para liberarlo.

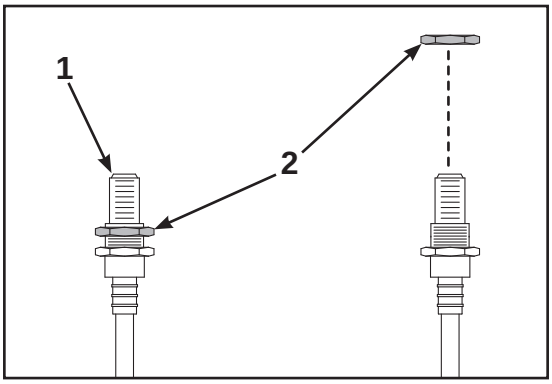
Instale los cables A/V o CSAFE opcionales

1. Inserte el acoplador CSAFE en la placa de montaje enganchando la pestaña inferior en la placa de montaje y encajando la pestaña superior.



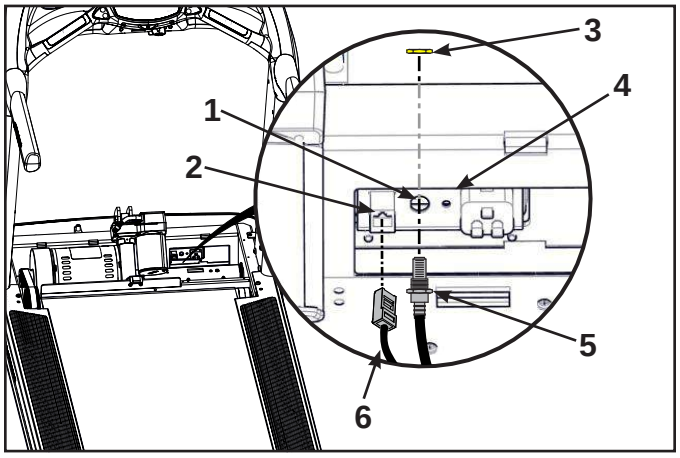
	Artículo	Descripción
1		Pestaña superior
2		Placa de montaje
3	6	Acoplador CSAFE
4		Pestaña inferior
5		Instalado
6		Parte frontal de la unidad

2. Desenrosque la tuerca en el extremo del cable A/V.



	Artículo	Descripción
1		Cable A/V
2		Tuerca

3. Inserte el cable A/V en el agujero en forma de “D” en la placa de montaje en la parte frontal de la unidad.

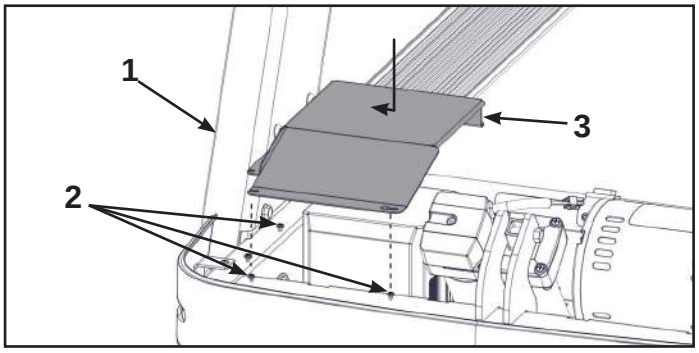


	Artículo	Descripción
1		Agujero del cable A/V
2	6	Acoplador CSAFE
3		Tuerca
4		Placa de montaje
5		Cable A/V
6		Cable CSAFE, rojo

4. Enrosque a mano la tuerca, que quitó en el paso 2, en el cable A/V.
5. Instale el cable A/V en la placa de montaje en la parte frontal de la unidad utilizando una llave de boca de 14 mm.
6. Conecte el cable CSAFE en el acoplador CSAFE en la parte frontal de la unidad.

Instale la protección

Utilice un destornillador Phillips para apretar los siete tornillos que sujetan la protección a la base.

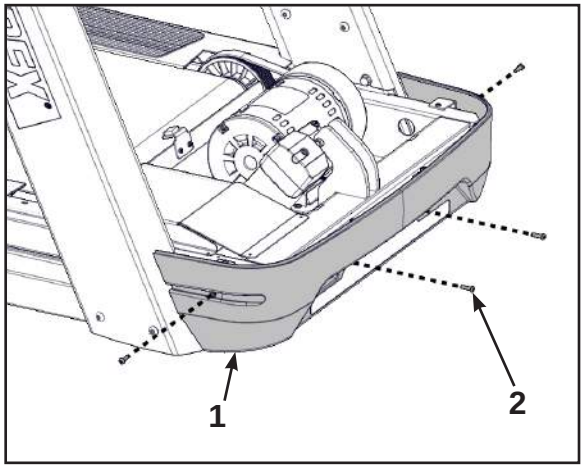


	Artículo	Descripción
1		Base
2		Tornillos (7)
3		Protección

Instale la cubierta frontal

Realice este paso si ha retirado la cubierta frontal. En caso contrario, salte al siguiente paso.

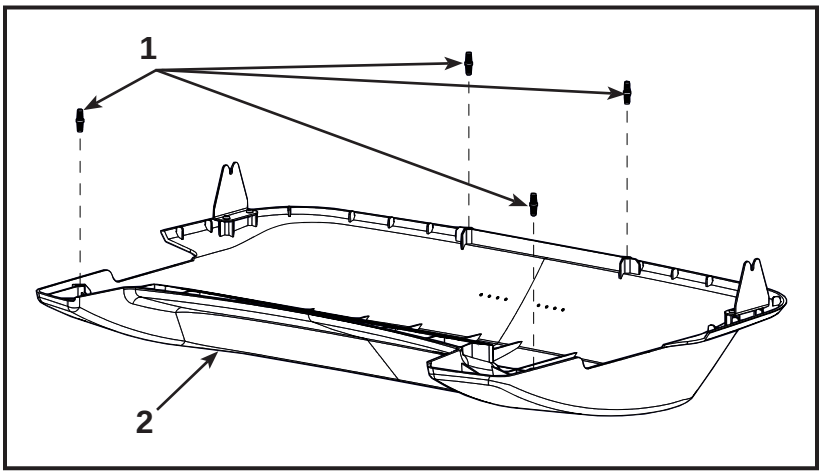
7. Utilice un destornillador Phillips para instalar los cuatro tornillos que sujetan la cubierta delantera a la base pero no los apriete totalmente. .



	Artículo	Descripción
1		Cubierta frontal
2		Tornillos (4)

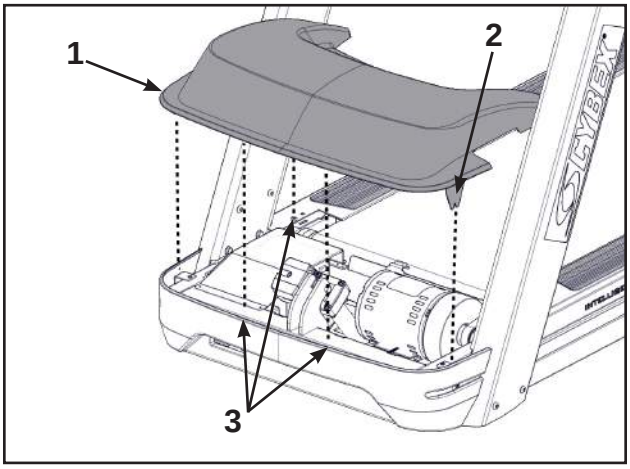
Instale la cubierta del motor

1. Coloque la cubierta del motor sobre la moqueta u otra superficie suave. No raye la parte superior de la cubierta.
2. Inserte los cuatro conectores plásticos en la cubierta del motor.



	Artículo	Descripción
1	21	Conectores plásticos (4)
2		Cubierta del motor

3. Coloque la cubierta del motor en posición vertical alineando las dos pestañas y los cuatro conectores plásticos. Se montan dos conectores plásticos en la cubierta frontal y dos en la cubierta del motor.



	Artículo	Descripción
1		Cubierta del motor
2		Pestañas (2)
3	21	Conectores plásticos

Si la parte superior de la cubierta del motor no encaja correctamente, afloje los tornillos laterales en la cubierta frontal según se necesite.

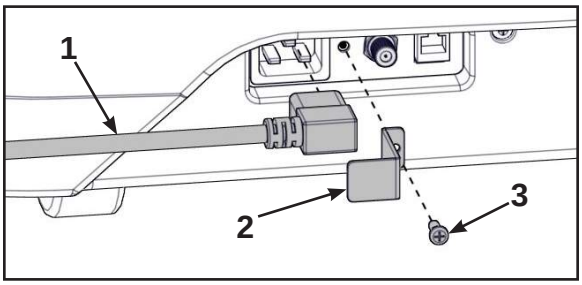
4. Usando un destornillador Phillips, termine de apretar los cuatro tornillos de la cubierta frontal. Asegúrese que los tornillos sujetan las pestañas de la cubierta del motor.

Instale el cable de alimentación

ADVERTENCIA: Peligro de descarga eléctrica y electrocución.

- *Tienda el cable eléctrico de tal manera que no se dañe.*
- *No permita que nada pellizque el cable o que éste interfiera con el movimiento de la cinta de correr.*

1. Conecte el cable de alimentación en la base de la unidad.



	Artículo	Descripción
1	5	Cable de alimentación
2	20	Soporte
3	9	Tornillo

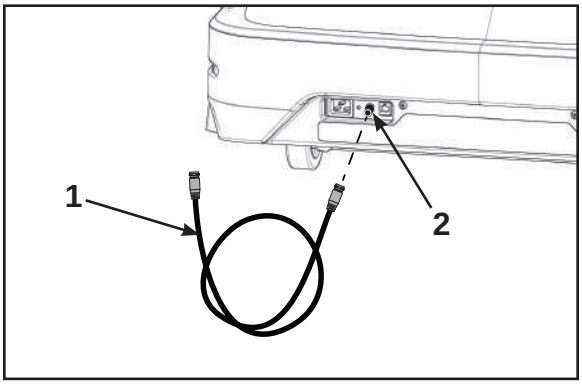
2. Utilice un destornillador Phillips para ajustar el cable de alimentación con el soporte y tornillo de montaje.

Nivele la cinta de correr

Compruebe que la cinta de correr está en una superficie nivelada.

Instale el cable coaxial (Monitor Vista E3 opción)

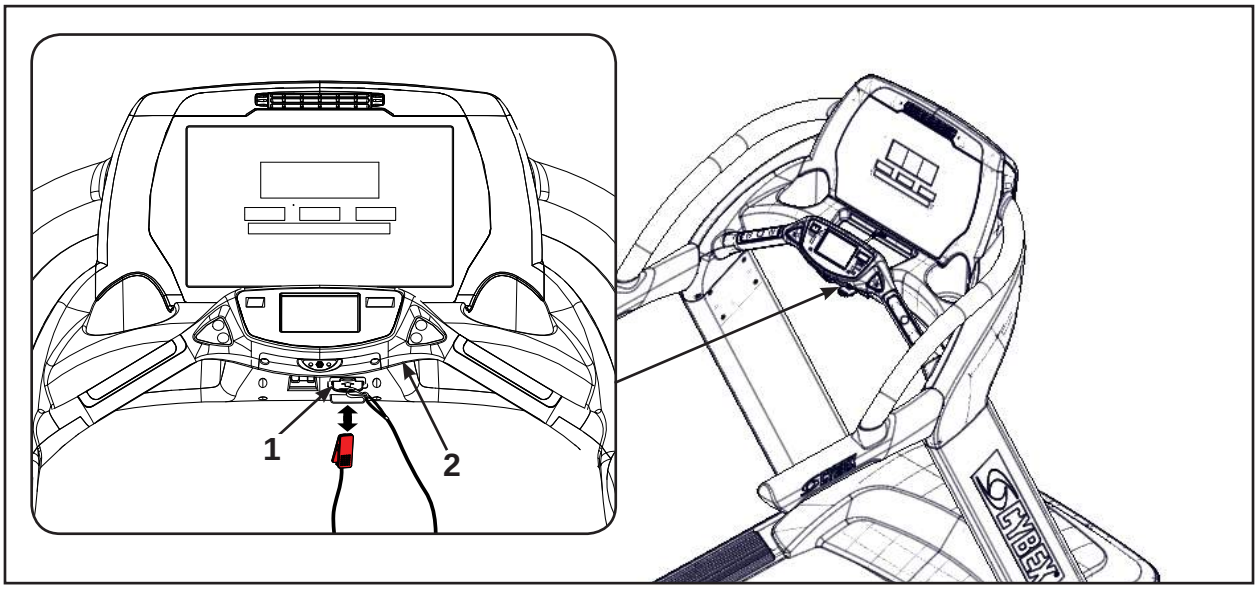
Instale el cable coaxial de 6 pies en el conector del cable coaxial en la base de la unidad. No lo instale si el complejo ofrece un cable coaxial a la base de la unidad.



	Artículo	Descripción
1	14	Cable coaxial de 6 pis (1,82 m)
2		Conector de cable coaxial

Enganche el dispositivo de parada de emergencia

Asegúrese de que el dispositivo de parada de emergencia está colocado en la parte inferior del pasamanos de la consola. La cinta de correr no funcionará si el dispositivo no está colocado en su lugar.



	Artículo	Descripción
1		Dispositivo de parada de emergencia
2		Pasamanos de la consola

Cuando el aparato no esté siendo usado, almacene la pinza de parada de emergencia en la lengüeta de almacenamiento situada debajo del pasamanos de la consola.

Inspeccione visualmente la cinta de correr

Examine la cinta de correr para asegurarse de que el conjunto está completo y en las condiciones adecuadas.

Configuración

Las siguientes instrucciones le ayudarán a configurar la unidad.

ADVERTENCIA: *Peligro de caídas.*
Al encender la unidad.
- *Póngase en los dos escalones superiores.*
- *No se pare en la cinta.*

Cybex recomienda que la cinta de correr esté desconectada o el interruptor de encendido on/off (I/O) esté en off (apagado) (O) cuando no esté en uso.

1. Sin que haya nadie sobre la cinta de correr, enchufe el cable de alimentación en una toma de corriente de un circuito dedicado y conectado a tierra tal como se describió en los Requisitos eléctricos en este capítulo.

Asegúrese que nada pellizque el cable de alimentación debajo de la parte frontal de la cinta de correr.

2. Localice el interruptor de encendido on/off (I/O) debajo del extremo frontal de la cinta de correr. Póngalo en posición (I).
3. El panel de control se iluminará.

Configuración inicial

La configuración inicial únicamente se realiza durante la instalación de la unidad. Una vez completada, consulte las opciones de configuración que se detallan a continuación.

CYBEX	**LOGOTIPO CYBEX**	Mantenga pulsado el logotipo de Cybex durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock* (*Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox (Caja de herramientas*). Consulte la sección de Mantenimiento preventivo.
Español	**IDIOMA DEL ICONO**	Mantenga pulsado el logotipo de idioma durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock (Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox* (*Caja de herramientas)*.

1. Pulse el icono Acceder herramientas para mostrar la pantalla de inicio de sesión de *Acceder herramientas*.
2. Introduzca la secuencia: .
3. Pulse el icono Setup (Configuración) para ver el *menú* correspondiente.
4. Toque sobre el icono **Time (Hora)** para dirigirse a la pantalla *Configurar hora*.
5. Ajuste la hora si es necesario y pulse sobre el **icono** .
6. Toque sobre el icono **Date (Fecha)** para dirigirse a la pantalla de *Configurar fecha*.
7. Ajuste la fecha si es necesario y pulse sobre el **icono** .

8. Pulse sobre el icono **Units & Power (Unidades y alimentación)** para acceder a la pantalla Configuración de preferencias de unidades.
9. Seleccione las preferencias de unidades de entre las siguientes opciones:

Anote aquí la tensión real de su línea. Normalmente cada país o ubicación posee su propia frecuencia de línea.

Unidades de distancia	**Unidades de peso**	**Frecuencia de línea**	**Tensión de línea**
Millas	Lb	50 Hz	110 V
km	kg	60 Hz	115 V
	Stone		208 V
			220 V
			230 V

Para salir del modo Configuración, pulse sobre el icono **Herramientas** y luego sobre el icono **Inicio**. La pantalla se actualizará.

Opciones de configuración

Especifique las opciones de configuración.

CYBEX	**LOGOTIPO CYBEX**	Mantenga pulsado el logotipo de Cybex durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock* (*Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox (Caja de herramientas*). Consulte la sección de Mantenimiento preventivo.
Español	**IDIOMA DEL ICONO**	Mantenga pulsado el logotipo de idioma durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock (Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox* (*Caja de herramientas)*.

1. Pulse el icono Acceder herramientas para mostrar la pantalla de inicio de sesión de *Acceder herramientas*.
2. Introduzca la secuencia:

.
3. Pulse el icono *Setup (Configuración)* para ver el *menú* correspondiente.

Las opciones de configuración son las siguientes:

Tiempo	Seleccione la opción de visualización de la hora en On u Off. Adelante o atrase una hora. Seleccione la visualización de la hora como AM, PM o 24 horas. Introduzca la hora con el teclado y pulse el icono Intro para guardar.
Fecha	Seleccione el estilo de fecha [MM] [DD] [AAAA], [DD] [MM] [AAAA], o [AAAA] [MM] [DD]. Y - Año, M - Mes y D - Día. Introduzca la fecha con el teclado y pulse el icono Intro para guardar.
Unidades y alimentación	Seleccione las unidades de distancia. MI - Millas o KM - Kilómetros. Seleccione las unidades de peso. LBS - Libras, KG - Kilogramos o Piedras - Piedras.
Dispositivo A/V (no aparece en Monitor Vista E3)	Seleccione Sin TV o TV inalámbrica.
Configuración A/V (no aparece en Monitor Vista E3)	La opción se activa si el dispositivo A/V se establece como TV inalámbrica. *Consulte Configuración A/V y preajustes de radio FM más abajo.*
Preajustes de radio FM (no aparece en Monitor Vista E3)	La opción se activa si el dispositivo A/V se establece como TV inalámbrica. *Consulte Configuración A/V y preajustes de radio FM más abajo.*
Configuración de PEM	La opción se activa si el dispositivo A/V se establece como TV incorporada. *Consulte Monitor Vista E3 Controles y Monitor Vista E3 configuración más abajo.*
Duración de ejercicios	Defina las duraciones predeterminada y máxima del ejercicio. Las opciones predeterminadas son 20, 30, o 60 minutos. Las opciones máximas son 20, 30, 60 minutos o DESACTIVADO.
Límites	Fije la velocidad mínima, velocidad máxima e inclinación máxima.
Pausa	Defina el tiempo de pausa. Las opciones son DESACTIVADO, 0:30, 1:00, o 2:00 minutos.
Sonido	Seleccione la configuración de sonidos de la consola. Sonido de la consola - On (encendido) u Off (apagado). Sonido de auriculares - Off (apagado), Some (algo) o All (todo). Volumen por defecto - 1 a 31; el volumen por defecto es 10.
Idioma	Seleccione el idioma predeterminado para mostrar en la pantalla CardioTouch. La caja de herramientas sólo está disponible en inglés. IncluyeIdiomas opcionales. Seleccione los idiomas opcionales para mostrar en la pantalla CardioTouch. Las opciones están incluidas o desactivadas.
Rest. config. de fábrica	Restablece todas las variables a sus valores predeterminados de fábrica. No afecta a la hora ni a la fecha.

Salga del modo *Configuración*

Para salir del modo Configuración, pulse sobre el icono **Herramientas** y luego sobre el icono **Inicio** . La pantalla se actualizará.

Ahora ya puede utilizar la cinta de correr. Proceda a comprobar el funcionamiento de la cinta de correr. Siga las instrucciones que aparecen en el capítulo Funcionamiento para aprender a poner en funcionamiento la cinta de correr. Debe comenzar con las velocidades de marcha para asegurarse de que todo está funcionando correctamente.

ADVERTENCIA: ***Podrían producirse lesiones graves o la muerte. Para evitar que se produzcan lesiones o la muerte, se deberá seguir el siguiente procedimiento. Asegúrese de que se cumplen todos los requisitos eléctricos tal y como se indica en las especificaciones al inicio del manual y al comienzo de este capítulo antes de continuar.***

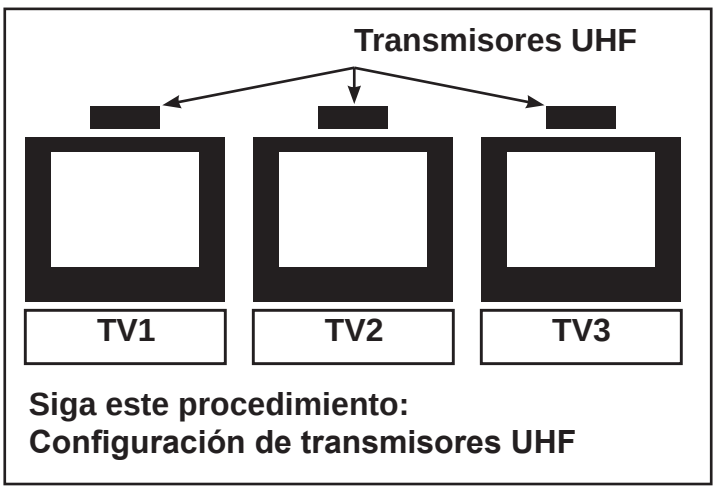
Configuración A/V y preajustes de radio FM

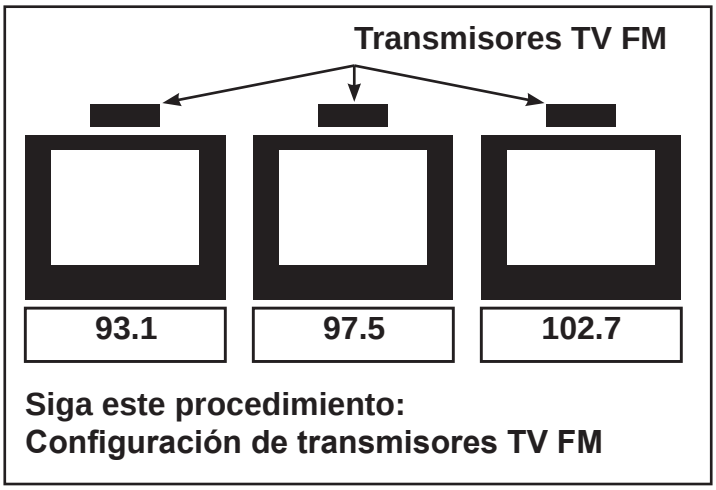
La configuración del módulo del receptor de audio inalámbrico Cybex para una cinta de correr 790T incluye cuatro pasos:

- Determinar el tipo de transmisor utilizado (MYE 900 MHz, Broadcast Vision 863 MHz, etc. o TV FM).
- Configurar el dispositivo A/V como “TV inalámbrica”.
- Asignar un canal de TV a cada transmisor de la consola 790T.
- Añadir preajustes de estación de radio FM (opcional).

Herramientas necesarias:
- Auriculares (no incluidos)

Determinación del tipo de transmisor
Existen dos tipos de transmisores: UHF o TV FM. Los transmisores UHF identificarán las TV mediante un número, por ejemplo, TV1. Los transmisores TV FM identificarán las TV con frecuencias FM, por ejemplo, 93.1.





En el caso de los transmisores TV FM, grabe las frecuencias de FM de todas las TV:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Modo Configuración A/V

ADVERTENCIA: ***Peligro de caídas.***
Al encender la unidad.
- *Póngase en los dos escalones superiores.*
- *No se pare en la cinta.*

1. Enchufe el cable de alimentación a un circuito especializado y con toma a tierra, como se describe en Requisitos eléctricos en este capítulo. No permanezca sobre la cinta de correr durante este procedimiento.
2. Asegúrese de que el cable de alimentación no esté atrapado bajo la parte frontal de la cinta de correr.
3. Active el interruptor de la alimentación (|). El interruptor de alimentación se encuentra bajo la parte frontal de la cinta de correr. El panel de control se encenderá en el modo Inactivo.

	LOGOTIPO CYBEX	Mantenga pulsado el logotipo de Cybex durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock* (*Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox (Caja de herramientas*). Consulte la sección de Mantenimiento preventivo.
	IDIOMA DEL ICONO	Mantenga pulsado el logotipo de idioma durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock (Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox* (*Caja de herramientas)*.

4. Toque **Access Toolbox (Acceder herramientas)** para acceder a la pantalla de inicio de sesión *Herramientas*.
5. Introduzca la secuencia: .
6. Toque **Setup (Configuración)** en la pantalla principal *Herramientas*.
7. Toque **Desplazamiento hacia la derecha** para navegar hasta el icono **A/V Device (A/V Equipo)**.
8. Toque **A/V Device (A/V Equipo)**.
9. Toque **Device Installed (Dispositivo instalado)** para seleccionar “Wireless TV” (TV inalámbrica).
10. Toque **Herramientas** para volver a la pantalla *Herramientas*.
11. Enchufe los auriculares para escuchar los canales durante la configuración.

Configuración de transmisores UHF

Para los transmisores de los tipos 900 MHz, 863 MHz o 806 MHz. Utilice este procedimiento para asociar los números de canales a los transmisores de TV.

Selección del tipo de transmisor

1. Toque **Setup (Configuración)** en la pantalla principal *Herramientas*.

2. Toque **Desplazamiento hacia la derecha** para navegar hasta el icono **A/V Config (Configuración A/V)**.
3. Toque **A/V Config (Configuración A/V)** para acceder a “TV Configuration” (Configuración de TV).
4. Toque **Select Xmtr (Seleccionar Xmtr)** para elegir el tipo de transmisor entre las opciones disponibles. La pantalla solo mostrará las opciones disponibles para su tipo de transmisor (900 MHz, 863 MHz o 806 MHz).

Sistema 900 MHz	Sistema 863 MHz	Sistema 806 MHz
“M 900” MYE	“M 863” MYE	“J1 806” Japón 14 canales
“C 900” Cardio Theater	“E 863” Enercise	“J2 806” Japón 30 canales
“E 900” Enercise	“A 863” Audeon	
“B 900” Broadcast Vision		

5. Pulse **Scan (Buscar)** para buscar los canales disponibles. La exploración puede llevar hasta 10 segundos y, a continuación, se mostrará “TV-1 de #”. El símbolo “#” representa el número total de canales UHF fuertes detectados. Algunos de estos canales pueden no ser señales de los transmisores de TV y deben eliminarse.

Revisión de canales

1. Toque **Arriba** o **Abajo** para escuchar los canales disponibles con los auriculares.
2. Elimine los canales que no desee pulsando **Delete (Eliminar)** para eliminar el canal. Repita el proceso para el resto de canales no deseados.
3. Ajuste la configuración Cerca/Lejos para los canales disponibles pero que no se muestran. Pulse **Far (Lejos)** para pasar la configuración de “LEJOS” a “CERCA”. Pulse **Scan (Buscar)** para volver a buscar los canales disponibles.
4. Toque **Arriba** o **Abajo** para desplazarse por todos los canales de TV y comprobarlos. Si se almacenan todos los transmisores de TV y todos correlacionan el número de TV con la TV escuchada correcta, la configuración habrá finalizado. De lo contrario, es posible que deba volver a buscar o ajustar los códigos de los transmisores (consulte la documentación de los transmisores sobre las modificaciones de los códigos).

5. Toque **Herramientas** y, a continuación, **Inicio** para salir de la configuración. Ha finalizado la configuración del transmisor.
6. Pase a *Adición de estaciones de radio FM (opcional)*.

Configuración de transmisores TV FM

Si su TV utiliza transmisores FM, siga estas instrucciones para asignar un canal de TV a cada frecuencia.

1. Toque **Setup (Configuración)** en la pantalla principal *Herramientas*.
2. Toque **Desplazamiento hacia la derecha** para navegar hasta el icono **A/V Config (Configuración A/V)**.
3. Toque **A/V Config (Configuración A/V)** para acceder a **TV Configuration (Configuración de TV)**.
4. Toque **Select Xmtr (Seleccionar Xmtr)** para elegir el tipo de transmisor “TV FM”.

Introduzca los canales de TV mediante uno de los procedimientos siguientes:

- Toque **Seek (Buscar)** para buscar la frecuencia de TV FM siguiente o **Arriba** o **Abajo** para sintonizarla de forma manual. Pulse **Add (Añadir)** para almacenar el canal.
- Toque los números del teclado para introducir un canal conocido. Pulse **Enter (Intro)** y **Add (Añadir)** para almacenar el canal.

5. Repita el procedimiento para añadir todos los canales TV FM.
6. Pulse **Herramientas** y, a continuación, **Inicio** para salir de la configuración cuando todas las frecuencias de transmisor TV FM dispongan de un número de TV. Ha finalizado la configuración del transmisor.
7. Pase a *Adición de estaciones de radio FM (opcional)*.

Adición de estaciones de radio FM (opcional)

Si existen estaciones de radio FM locales fuertes en la zona, podrá configurarlas como preajustes.

	LOGOTIPO CYBEX	Mantenga pulsado el logotipo de Cybex durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock* (*Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox (Caja de herramientas*). Consulte la sección de Mantenimiento preventivo.
	IDIOMA DEL ICONO	Mantenga pulsado el logotipo de idioma durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock (Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox* (*Caja de herramientas)*.

1. Toque **Access Toolbox (Acceder herramientas)** para acceder a la pantalla de inicio de sesión *Herramientas*.
2. Introduzca la secuencia: .
3. Toque **Setup (Configuración)** en la pantalla principal *Herramientas*.
4. Toque **Desplazamiento hacia la derecha** para navegar hasta el icono **FM Radio Presets (Preajustes de radio FM)**.
5. Toque **FM Radio Presets (Preajustes de radio FM)** para visualizar **FM Radio Presets (Preajustes de radio FM)** en la consola.

Introduzca los canales de radio FM mediante uno de los procedimientos siguientes:

- Toque **Seek (Buscar)** para buscar la frecuencia de radio FM siguiente o **Arriba** o **Abajo** para sintonizarla de forma manual. Toque **Add (Añadir)** para almacenar el canal.
- Toque los números del teclado para introducir un canal conocido. Pulse **Enter (Intro)** y **Add (Añadir)** para almacenar el canal.

6. Repita el procedimiento para guardar hasta 32 estaciones de radio FM.
7. Toque **Arriba** o **Abajo** para desplazarse por todas las estaciones de radio FM y comprobarlas.
8. Toque **Herramientas** y, a continuación, **Inicio** para salir de la configuración cuando haya almacenado todas las estaciones de radio FM.

Ajuste de volúmenes de sonido

Cuando finalice la configuración, el volumen del sonido deberá ajustarse entre los transmisores de TV y las estaciones de radio FM. Si no se han configurado las estaciones de radio FM, ajuste el volumen entre todas las TV.

1. Toque **Arriba** o **Abajo** para seleccionar una estación de radio FM. Este volumen no es ajustable y es el volumen base.
2. Toque **Arriba** o **Abajo** para seleccionar una estación de TV.
3. Ajuste el volumen de cada TV para que coincida con una estación de radio FM u otra mediante el control remoto de TV. El objetivo es que una configuración de volumen de 10 en la cinta de correr sea la misma para todos los canales de TV y FM.
4. Repita el procedimiento para todas las TV.

Uso del receptor de audio inalámbrico Cybex

1. Enchufe los auriculares a la toma correspondiente.
2. Toque el icono TV para escuchar los canales de TV. Pulse el icono FM para escuchar los canales de radio FM.
3. Toque **Arriba** o **Abajo** para cambiar los canales de TV o FM.
4. Toque **Arriba** o **Abajo** para ajustar el volumen.

Controles en el Monitor Vista E3

La pantalla CardioTouch se usa para llevar a cabo todas las operaciones de configuración del monitor vista E3.

Funciones de la pantalla CardioTouch

	Icono de llave inglesa	Volver a la pantalla de inicio de Herramientas
	Arriba	Ir a pantalla de inicio de Configuración
	Siguiente	Avanzar el menú Configuración hacia la siguiente pantalla
	Modo de visualización predeterminado	Seleccionar TV + Datos, Solo TV o Solo datos
	Encendido/Apagado	Encender o apagar el monitor vista E3
	Restablecer valores predeterminados	Restablecer los valores de configuración y borrar todos los canales guardados.
	Lista de canales	Mostrar una lista de todos los canales disponibles
	Configuración	Mostrar y ocultar el menú de configuración
	Navegación hacia arriba	Navegar hacia arriba en el menú en pantalla
	Navegación hacia abajo	Navegar hacia abajo en el menú en pantalla
	Navegación hacia la izquierda	Disminuir un valor
	Navegación hacia la derecha	Aumentar un valor

Configuración del Monitor Vista E3

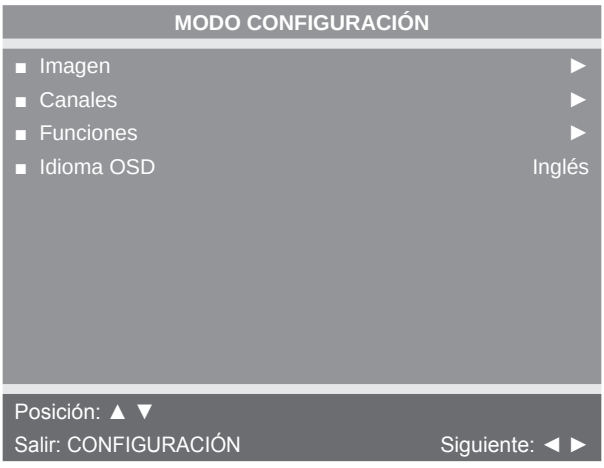
Pantalla de configuración de acceso

CYBEX	**LOGOTIPO CYBEX**	Mantenga pulsado el logotipo de Cybex durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock* (*Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox (Caja de herramientas*). Consulte la sección de Mantenimiento preventivo.
Español	**IDIOMA DEL ICONO**	Mantenga pulsado el logotipo de idioma durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock (Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox* (*Caja de herramientas)*.

1. Toque el icono **Access Toolbox (Caja de herramientas de acceso)** para mostrar la pantalla de inicio *Aceso a la caja de herramientas*.
2. Introduzca la secuencia:

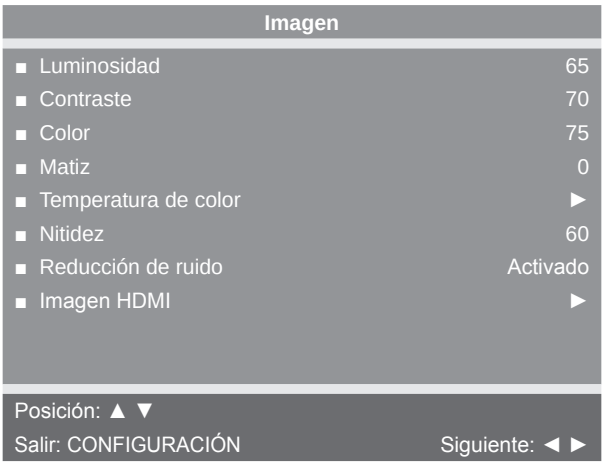
.
3. Toque el icono **Setup (Configuración)** para mostrar el *menú configuración*.
4. Toque el icono **Shift Right (Desplazamiento derecha)** para navegar al icono **EPEM Setup (Configuración EPEM)**.
5. Toque el icono **EPEM Setup (Configuración EPEM)**.
6. Toque el icono **Setup (Configuración)**

para avanzar a la pantalla MODO CONFIGURACIÓN en Monitor Vista E3. Siga el procedimiento para configurar el Monitor Vista E3.



Imagen

1. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Picture (Imagen)**.
2. Toque ► para acceder al menú de **Picture (Imagen)**.



3. Toque ▲ o ▼ para seleccionar la configuración.
4. Toque ▲ o ▼ para ajustar la configuración.

Configuración de imagen

Luminosidad	Ajuste el rango de 1 a 100. El predeterminado es 65.
Contraste	Ajuste el rango de 1 a 100. El predeterminado es 70.
Color	Ajuste el rango de 1 a 100. El predeterminado es 75.
Matiz	Ajuste el rango de 1 a 100. El rango es R50 a G50. El predeterminado es 0.
Temperatura de color	Ajuste el balance de color de temperarturas de rojo, verde y azul.
Nitidez	Ajuste el rango de 1 a 100. El predeterminado es 60.
Reducción de ruido	Seleccione Activado (por defecto) o Desactivado.
Imagen HDMI	Establezca en Auto o ajuste la configuración como se requiera. Disponible sólo cuando la señal HDMI esté presente.

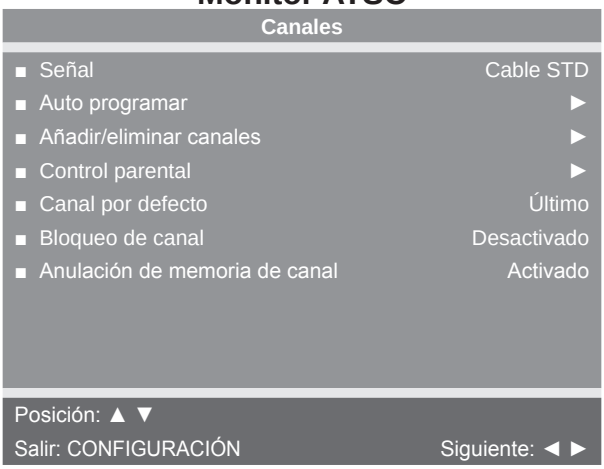
5. Toque el icono **Setup (Configuración)**

para volver al menú MODO CONFIGURACIÓN.

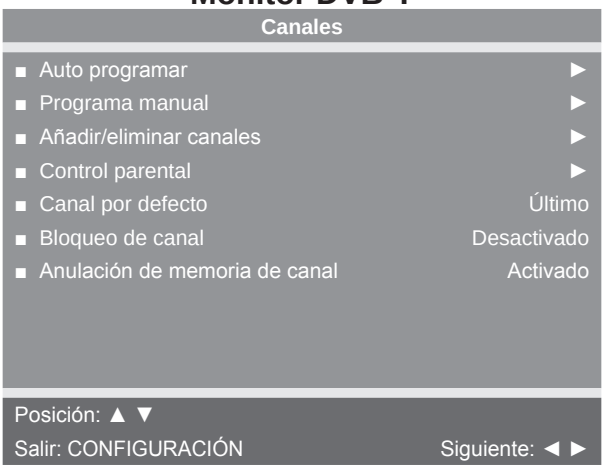
Canales

1. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Channels (Canales)**.
2. Toque ► para acceder al menú de **Channels (Canales)**.

Monitor ATSC



Monitor DVB-T



3. Toque ▲ o ▼ para seleccionar la configuración.
4. Toque ▲ o ▼ para ajustar la configuración.

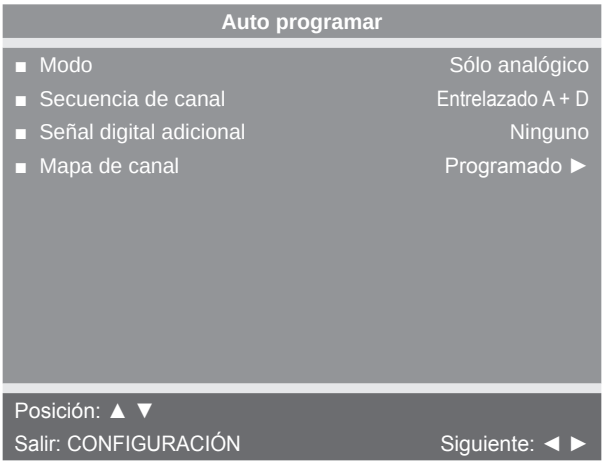
Configuración de canal

Señal (sólo ATSC)	Seleccionar aire, cable STD, cable IRC o cable HRC.
Auto programar	*Véase a continuación*
Programa manual (sólo DVB-T)	*Véase a continuación*
Añadir/eliminar canales	*Véase a continuación*
Control parental	Bloquear canales basados en índice de TV.
Canal por defecto	Seleccione el canal para mostrarlo activado. Seleccione de los canales disponibles o último.
Bloqueo de canal	Seleccione Activado o Desactivado. Si se selecciona activado, sólo se muestra un canal, el usuario no puede cambiar los canales.
Anulación de memoria de canal	Seleccione Activado o Desactivado. Si se selecciona activado, se permite al usuario seleccionar cualquier canal disponible.

Programa automático (Monitor ATSC)

1. Toque ▼ para seleccionar **Auto Program (Auto programar)**.
2. Toque ► para acceder al menú.
3. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Mode (Modo)**.

Monitor ATSC



4. Toque ◄ o ► para establecer el alcance del escaneado del canal.

- Sólo analógico (por defecto): La TV busca sólo canales analógicos.
- Sólo digital: La TV busca sólo canales digitales.
- Analógico y digital: La TV busca por canales analógicos y digitales.

5. Toque ▼ para seleccionar **Channel Sequence (Secuencia de canal)**.
6. Toque ◄ o ► configure la Secuencia de canal en el cual se muestran los canales tras la búqueda.

- Entrelazado A + D: En el orden del número de canales sin importar el sistema.
- Todo A, entonces D: Los canales digitales se muestran tras todos los canales analógicos.

7. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Additional Digital Signal (Señal digital adicional)**. No disponible cuando **Mode (Modo)** está configurado en Sólo analógico.
8. Toque ◄ o ► para elegir **Additional Digital Signal (Señal digital adicional)**. Las posibilidades son: Ninguno, aire, cable STD, cable IRC o cable HRC.
9. Toque ▼ para seleccionar **Channel Map (Mapa de canal)**.
10. Toque ► para iniciar la programación automática. Aparecerá un menú de confirmación antes de proceder.
11. Toque ▲(Sí) para iniciar la programación automática. Toque el botón ▼(No) para cancelar la operación. La TV ahora buscará todos los canales disponibles, mostrando un porcentaje de progreso en pantalla. Cualquier Modo de ajuste que incluye canales digitales necesitará varios minutos para completar la programación automática.

Esto puede llevar 20 minutos o más. Si la pantalla se apaga, toque el icono para encender el monitor.

12. Toque el icono **Setup (Configuración)**

para volver a la vista de TV normal una vez se haya completado la programación automática.

13. Toque el icono

para clasificar los canales programados.

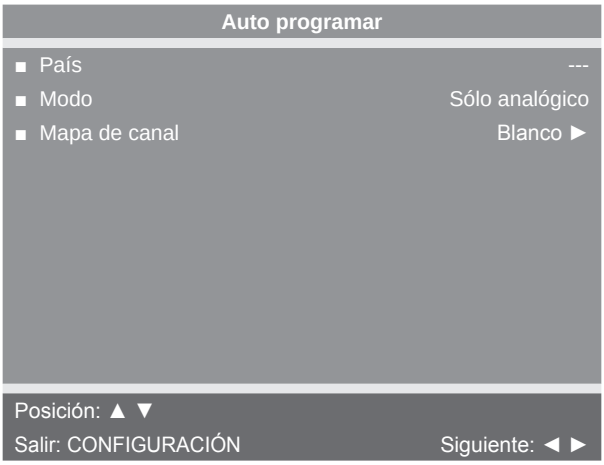
14. Toque el icono **Setup (Configuración)**

para volver al menú MODO CONFIGURACIÓN.

Programa automático (Monitor DVB-T)

1. Toque ▼ para seleccionar **Auto Program (Auto programar)**.
2. Toque ► para acceder al menú.
3. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Country (País)**.

Monitor DVB-T



Los países disponibles son:

Albania, Austria, Australia, Bélgica, Bosnia, Bulgaria, China, Croacia, República Checa, Dinamarca, Estonia, Finlandia, Francia, Alemania, Grecia, Hungría, Irlanda, Italia, Kazajstán, Letonia, Lituania, Luxemburgo, Marruecos, Países Bajos, Noruega, Polonia, Portugal, Rumania, Rusia, Serbia, Eslovaquia, Eslovenia, España, Suecia, Suiza, Turquía, Reino Unido y Ucrania.

4. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Mode (Modo)**.
5. Toque ◄ o ► para establecer el alcance del escaneado del canal.

- Sólo analógico (por defecto): La TV busca sólo canales analógicos.
- Sólo digital: La TV busca sólo canales digitales.
- Analógico y digital: La TV busca por canales analógicos y digitales.

6. Toque ▼ para seleccionar **Channel Map (Mapa de canal)**.
7. Toque ► para iniciar la programación automática. Aparecerá un menú de confirmación antes de proceder.
8. Toque ▲(Sí) para iniciar la programación automática. Toque el botón ▼(No) para cancelar la operación. La TV ahora buscará todos los canales disponibles, mostrando un porcentaje de progreso en pantalla. Cualquier Modo de ajuste que incluye canales digitales necesitará varios minutos para completar la programación automática.

Esto puede llevar 20 minutos o más. Si la pantalla se apaga, toque el icono para encender el monitor.

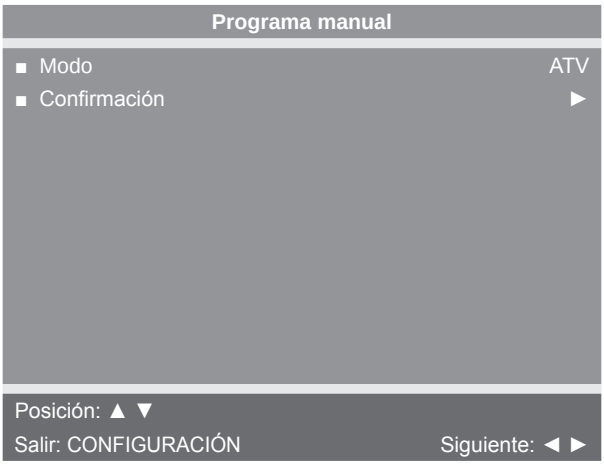
9. Toque el icono **Setup (Configuración)** para volver a la vista de TV normal una vez se haya completado la programación automática.

10. Toque el icono para clasificar los canales programados.

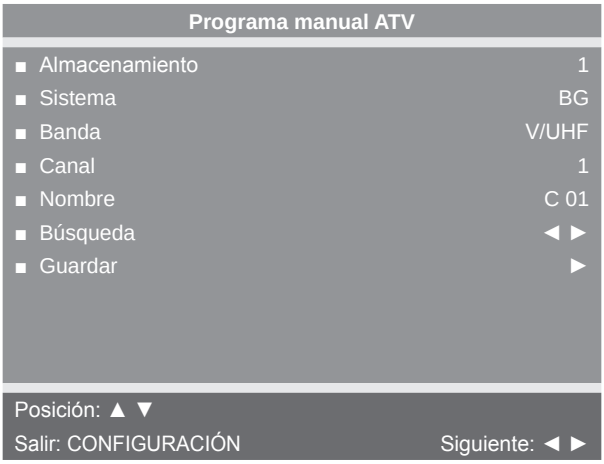
11. Toque el icono **Setup (Configuración)** para volver al menú MODO CONFIGURACIÓN.

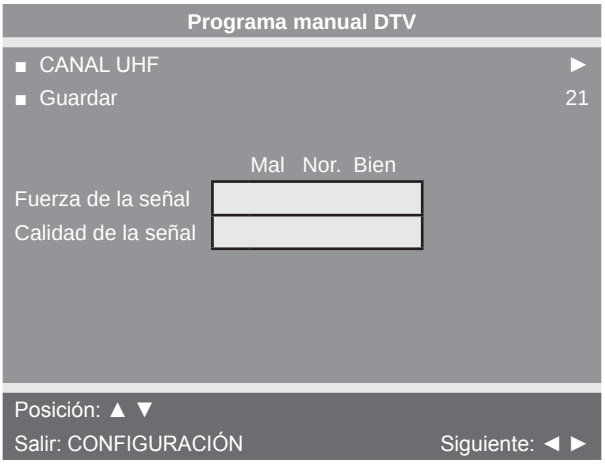
Programa manual (ATSC y DVB-T)

1. Toque ▼ para seleccionar **Manual Program (Programa manual)**.
2. Toque ► para acceder al menú.
3. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Mode (Modo)**.



4. Toque ◄ o ► para seleccionar ATV o DTV.

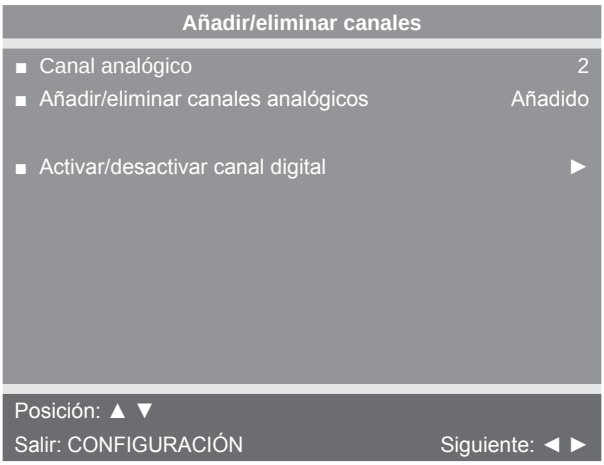




Modo ATV	Ajuste de configuración para Almacentamiento, Sistema, Banda, Canal, Nombre o Búsqueda. Seleccione Guardar para guardar la configuración.
Modo DTV	Seleccione canal UHF Seleccione Guardar para guardar la configuración.

Añadir/eliminar canales (ATSC y DVB-T)

1. Toque ▼ para seleccionar **Add/Delete Channels (Añadir/eliminar canales)**.
2. Toque ► para acceder al menú Añadir/eliminar canales.



Para añadir o eliminar un canal análogo realice el siguiente procedimiento. Para activar o desactivar los canales digitales, vaya al paso 7.

3. Toque ◄ o ► seleccione el canal analógico deseado.
4. Toque ▲ o ▼ para resaltar **Add/Delete Analog Channel (Añadir/eliminar canales analógicos)**.
5. Toque ◄ o ► para seleccionar **Added (Añadido)** o **Deleted (Eliminado)**.
6. Toque el icono **Setup (Configuración)**

para volver al menú anterior. Para salir, toque el icono **Setup (Configuración)**

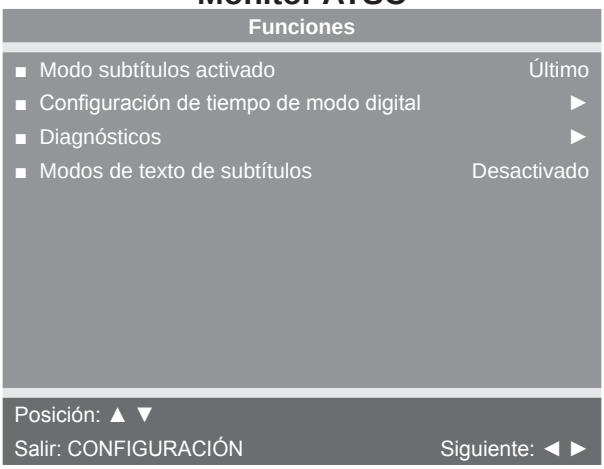
hasta que desaparezcan los menús de programación. Si hay más canales analógicos para añadir o eliminar, repita los pasos 3 a 5.
7. Toque ▲ o ▼ para resaltar **Enable/Disable Digital Channel (Activar/desactivar canales digitales)**.
8. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Enable/Disable Digital Channel (Activar/desactivar canales digitales)**. Si no hay canales programados en el Nivel de servicio, aparecerá “No hay canales presentes” en el menú.
9. Toque ▲ o ▼ para resaltar el canal digital que se necesita activar o desactivar.
10. Toque ◄ o ► para seleccionar **Enable (Activado)** o **Disable (Desactivado)**.
11. Toque el icono **Setup (Configuración)**

para volver al menú anterior.

Funciones

1. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Features (Funciones)**.
2. Toque ► para acceder al menú de **Features (Funciones)**.

Monitor ATSC



Monitor DVB-T

3. Toque ▲ o ▼ para seleccionar la configuración.
4. Toque ▲ o ▼ para ajustar la configuración.

Configuración de funciones

Modo de subtítulos activado (ATSC sólo)	Seleccione Desactivado o Último. Último configurará el modo subtítulo al último utilizado.
Modo Subtítulos activado (Sólo DVB-T)	Seleccione Desactivado o Último. Último configurará el modo subtítulo al último utilizado.
Configuración de tiempo de modo digital	Configurar el tiempo actual automáticamente desde la señal digital. Seleccione la zona horaria y el horario para Auto, Activado o Desactivado.
Diagnósticos	Proporciona sólo información de diagnóstico. La configuración no puede cambiar.
Modos de texto de subtítulo (Sólo ATSC)	Seleccione Activado o Desactivado.

5. Toque el icono **Setup (Configuración)**

para volver al menú MODO CONFIGURACIÓN.

Idioma OSD

1. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **OSD Language (Idioma OSD)**.
2. Toque ▲ o ▼ para seleccionar el idioma.

Elecciones ATSC	English, Français o Español.
Elecciones DVB-T	Inglés, francés, español, holandés, danés, ruso, alemán y sueco.

3. Toque el icono **Setup (Configuración)**

para volver al menú MODO CONFIGURACIÓN.

Salga del Modo configuración tocando el icono de **Toolbox (Caja de herramientas)**, haciendo clic a continuación en el icono **Home (Inicio)** . La pantalla se actualizará.

Configuración completa

Comprobación del funcionamiento

Utilice las siguientes instrucciones para probar el rango completo de inclinación y velocidad de la cinta de correr, así como para comprobar que la cinta funciona correctamente.

ADVERTENCIA:* *Peligro de caídas.
Al encender la unidad.
- *Póngase en los dos escalones superiores.*
- *No se pare en la cinta.*

1. Enchufe el cable de alimentación a un circuito especializado y con toma a tierra, tal como se describe en Requisitos eléctricos, en este capítulo, sin que ninguna persona esté subida a la cinta de correr.

Asegúrese de que el cable de alimentación no esté atrapado bajo la parte frontal de la cinta de correr.

2. Ponga el interruptor de alimentación encendido/apagado (I/O) situado en el extremo delantero de la cinta de correr en la posición (I).El panel de control se encenderá y mostrará la pantalla de inicio.
3. Pulse la tecla **Inicio rápido**. La cinta de correr inicia una cuenta atrás “3...2...1” y, a continuación, emite un sonido por cada número. Cuando llega al uno (1), la cinta de correr emite sonido más largo y, a continuación, la superficie de carrera comienza a acelerar hasta alcanzar los 0,5 mph (0,8 km/h). La pantalla inferior izquierda mostrará la inclinación y la pantalla inferior derecha mostrará la velocidad real.
4. Pulse y mantenga pulsada la tecla de **velocidad +** hasta que la cinta de correr alcance la velocidad aproximada de 4 mph (6,4 km/h), tal y como se indica en la pantalla.

Observe la superficie de carrera para ver si está funcionando correctamente; debe estar centrada en la mitad de la plataforma. Si tiene algún problema con el funcionamiento de la superficie de carrera, consulte Ajustes de la superficie de carrera en el capítulo Mantenimiento.

5. Ponga en funcionamiento la cinta de correr a la máxima velocidad. En primer lugar, presione la tecla de **velocidad +** hasta que la cinta de correr alcance la máxima velocidad. A continuación, pulse la tecla de **velocidad -** hasta que la cinta vuelva a alcanzar 0,5 mph (0,8 km/h).

Al pulsar las teclas de inclinación ▲▼ o de **velocidad + -**, se mostrará la inclinación o la velocidad reales.

Cuando la cinta de correr alcance la velocidad e inclinación establecidas, las pantallas permanecerán iluminadas continuamente para indicar que se han alcanzado los ajustes establecidos.

6. Ponga en funcionamiento la cinta de correr con el máximo rango del grado de %. Pulse la tecla de **inclinación** ▲ hasta que la cinta de correr alcance el grado más alto (20 %). A continuación, pulse la tecla de **inclinación** ▼ hasta que la cinta de correr alcance al grado 0 %.

7. Pulse la tecla **Detener** una vez para detener la superficie de carrera y acceder al *modo de revisión*. Pulse la tecla **Detener** de nuevo para salir del modo de revisión y volver a la pantalla inicial.

Funcionamiento

Términos utilizados

Esta sección enumera algunos de los términos y símbolos comunes utilizados en este capítulo. Se han enumerado otros términos y símbolos en este capítulo donde procedan. Para las opciones de configuración consulte Configuración en el montaje y el capítulo de Configuración.

Active Mode (Modo Activo) – *Modo activo* es cuando la cinta de correr está en movimiento. Antes que se inicie el *Modo activo*, se mostrará una cuenta regresiva de tres segundos “3...2...1”. *El Modo activo* continúa hasta que se alcance el límite del tiempo preestablecido, se quite la llave e-stopo se presione la tecla **STOP (DETENER)**.

Pantalla CardioTouch – la pantalla *CardioTouch es la pantalla* táctil situada en el área del mando a distancia.

Cool Down (Enfriamiento) – Enfriamiento, la reducción de la carga de trabajo durante un breve periodo de tiempo permite al usuario reducir gentilmente su ritmo cardiaco. El Enfriamiento sucede dos minutos antes de la finalización del entrenamiento en las sesiones de entrenamiento controlado.

Dormant Mode (Modo Inactivo) – Modo inactivo sucede cuando la unidad está conectada, pero no está en uso.

Manual Mode (Modo Manual) – Modo manual, en este modo activo el usuario establece un objetivo para la Duración. El usuario controla la velocidad y la inclinación. El Modo manual continúa hasta que se alcance el objetivo. El Modo manual sólo está disponible durante el Modo activo.

Pause Mode (Modo Pausa) – Modo pausa solo se puede utilizar si la función Pause (Pausa) está activada y el usuario selecciona la tecla **STOP (DETENER)** en el Modo Activo.

Quick Start (Inicio Rápido) – El Inicio rápido empieza al presionar la tecla **Quick Start (Inicio Rápido)**. El Inicio rápido empieza el Modo Activo con una velocidad mínima y una elevación del 0% y el tiempo empezando en 0:00.

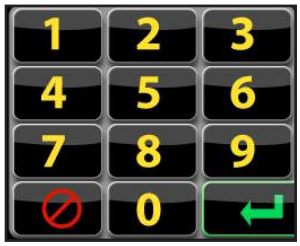
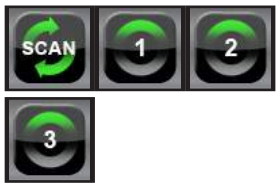
Workout Review (Resumen del Entrenamiento) – Resumen del entrenamiento, se repasarán los datos acumulados del entrenamiento al final de cada sesión de entrenamiento.

Símbolos de mandos del usuario utilizados

Mando	Nombre del mando	Descripción
	SUBIR INCLINACIÓN	Permite ajustar la **inclinación**.
	BAJAR INCLINACIÓN	Permite ajustar la **declinación**.
	ACELERAR	Permite ajustar la **aceleración**.
	REDUCIR	Permite ajustar la **reducción**.
	SUBIR VOLUMEN	Permite ajustar la elevación del **volumen**.
	BAJAR VOLUMEN	Permite ajustar la bajada del **volumen**.
	CONTROL DE CANAL/PISTA	iPod: pista **SIGUIENTE** A/V: **SUBIR** canal
	CONTROL DE CANAL/PISTA	iPod: pista **ANTERIOR** A/V: **BAJAR** canal
	DETENER	Pulse **Detener** una vez para finalizar la sesión de entrenamiento y comenzar la *revisión de entrenamiento*. Vuelva a presionar **Detener** para salir del *modo inactivo*.
	VENTILADOR	La velocidad predeterminada es **DESACTIVADA** durante el modo activo. Pulse la tecla **VENTILADOR** para controlar la velocidad del ventilador. Las opciones disponibles son DESACTIVADO, BAJO y ALTO.

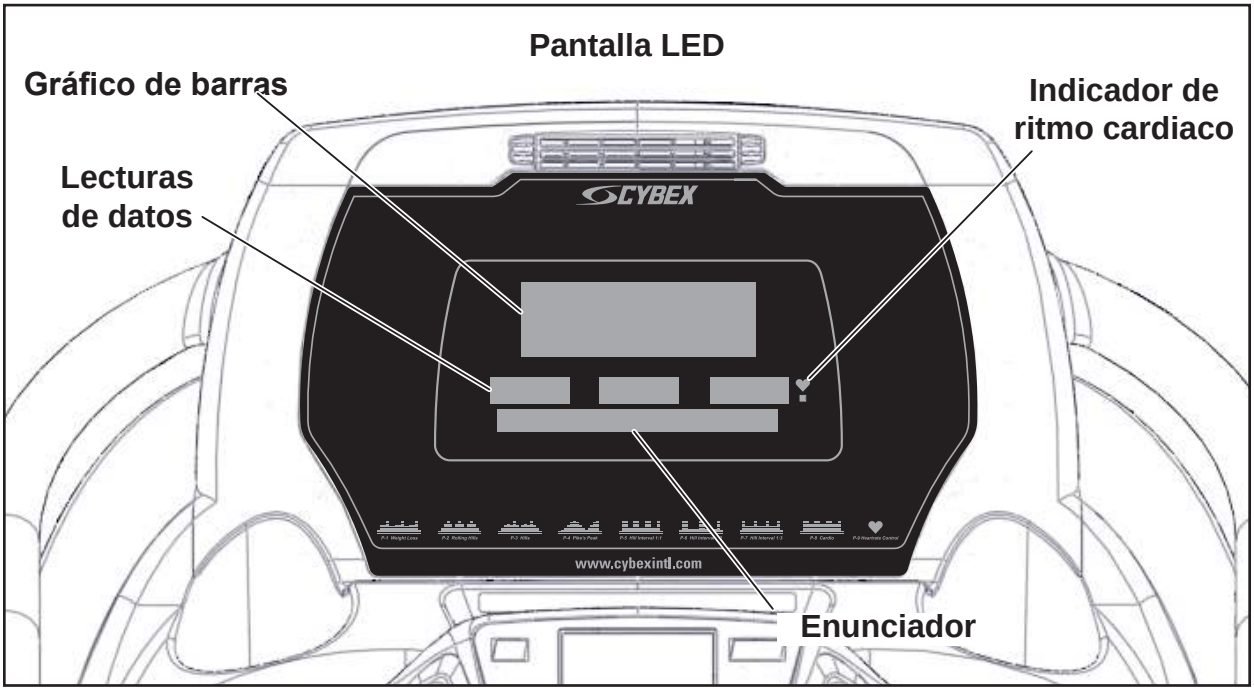
Símbolos de CardioTouch utilizados

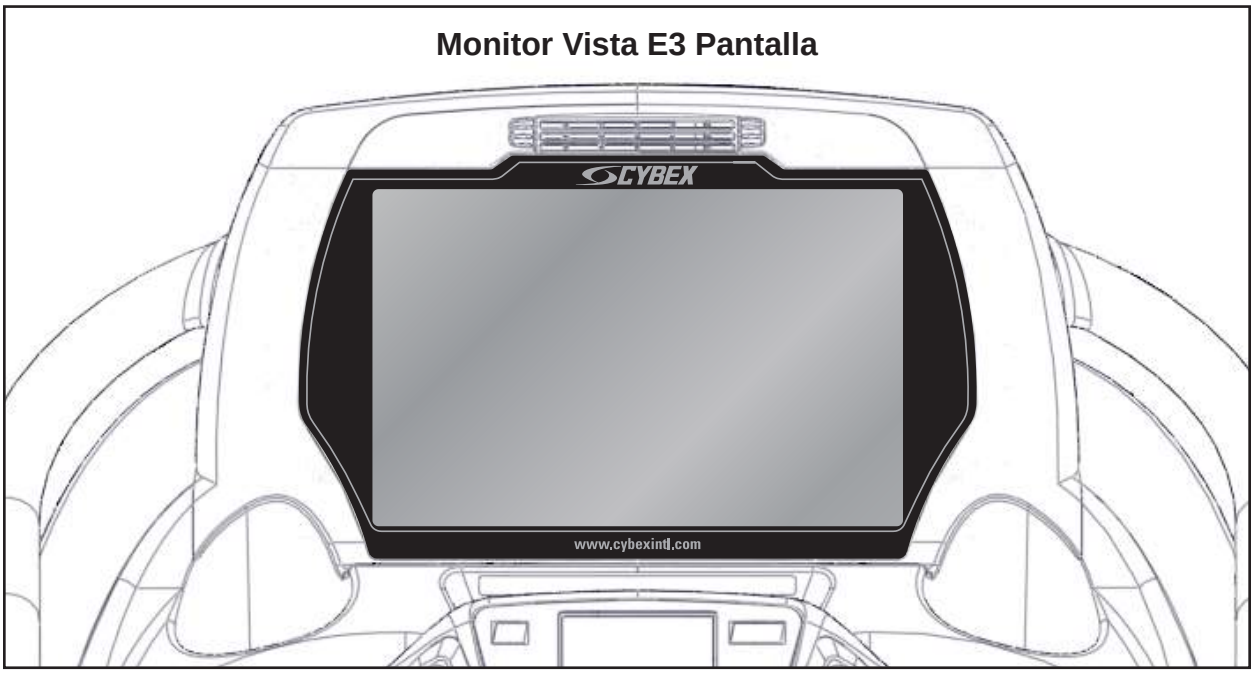
Icono	Nombre del icono	Descripción
	INICIO RÁPIDO	El inicio rápido adopta el modo activo a una velocidad mínima y una elevación del 0 %; el recuento de tiempo comienza desde 0:00.
	EJERCICIOS	Toque el icono *Ejercicios* para acceder a la selección del grupo de ejercicios.
	TV	Toque el icono *TV* para acceder al menú de control de la televisión. Si no hay ningún canal de TV conectado, no se mostrará el icono.
	TV + FM	Toque el icono *TV + FM* para acceder al menú de control de TV + FM. Si no hay ningún canal de TV + FM conectado, no se mostrará el icono.
	iPOD	Toque el icono *iPod* para acceder al menú de control del iPod. Si no hay ningún iPod conectado, el icono aparecerá atenuado.
	PANTALLA DE INICIO	Le permite volver a la pantalla de inicio.
	COMENZAR	Permite acceder al *modo activo*.
	PAUSA	Si la función de pausa está habilitada, aparecerá el icono de pausa. Pulse una vez el icono de pausa para entrar en el modo de pausa.
	DETENER	Si la función de pausa está deshabilitada, aparecerá el icono de detención. Pulse el icono de detención o el botón **DETENER** una vez para acceder a la revisión del ejercicio.
	ATRÁS	Permite volver a la pantalla anterior o a la pantalla inicial.
	SUBIR NIVEL	Permite subir un nivel o volver a la pantalla del iPod.

Icono	Nombre del icono	Descripción
	DESPLAZAR A LA IZQUIERDA	Desplaza la pantalla a la izquierda para poder ver más opciones.
	DESPLAZAR A LA DERECHA	Desplaza la pantalla a la derecha para poder ver más opciones.
	**TECLADO**	Teclado numérico para introducir datos.
	INTRO	Acepta el valor mostrado.
	BORRAR	Permite borrar cualquier valor que haya seleccionado.
	INFO	Seleccione esta opción para obtener más información y detalles.
	ESCALA	Muestra el valor actual en el intervalo mínimo y máximo.
	**ESPERA**	Este icono permite pasar a ESPERA, que muestra la información del ejercicio en la pantalla superior y cambia cada 5 segundos. Pulse el icono ESPERA para mostrar diferentes conjuntos de datos. Vuelva a pulsarlo de nuevo para cambiar de conjunto de datos o varias veces para volver a ESPERA.
	LOGOTIPO CYBEX	Mantenga pulsado el logotipo de Cybex durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock* (*Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox (Caja de herramientas*). Consulte la sección de Mantenimiento preventivo.

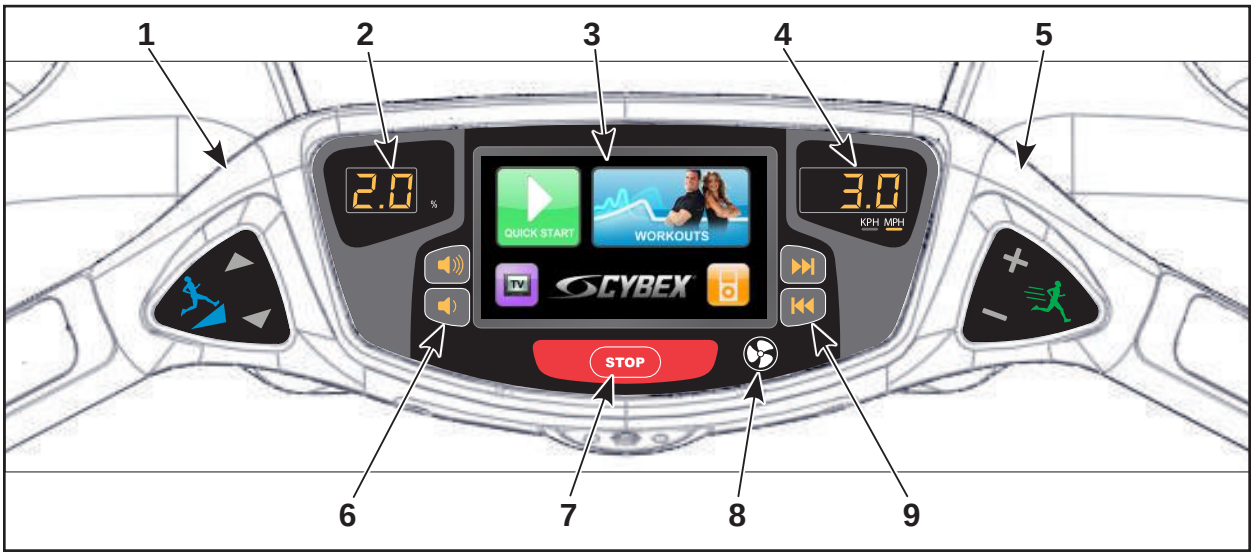
Icono	Nombre del icono	Descripción
	IDIOMA DEL ICONO	Toque en el icono de idioma para seleccionar uno de los idiomas disponibles. Establezca los idiomas disponibles en la sección Configuración de opciones. Mantenga pulsado el logotipo de idioma durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock (Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox* (*Caja de herramientas)*.

Pantalla de consola



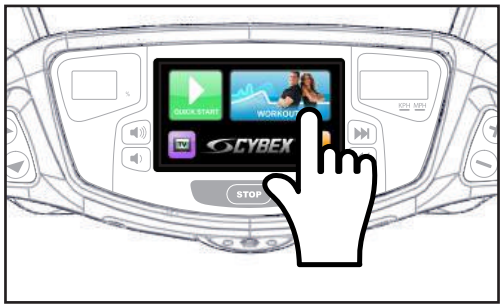


Pantalla CardioTouch y mandos del usuario



1	Teclas de inclinación	**6**	Teclas de volumen
2	Pantalla de inclinación	**7**	Tecla de parada
3	Pantalla CardioTouch	**8**	Tecla del ventilador
4	Pantalla de velocidad	**9**	Teclas de canal/pista
5	Teclas de velocidad		

***Pantalla CardioTouch*:** pulse sobre los iconos para realizar su selección.



Guía rápida de funcionamiento

El peso máximo del usuario es 400 lb (181 kg).

A continuación se proporciona información general acerca del funcionamiento de la cinta de correr. Si desea obtener más información, lea la *Guía de funcionamiento detallada* que se proporciona en este capítulo.

ADVERTENCIA: ***Peligro de caídas.***
Al encender la unidad.
- *Póngase en los dos escalones superiores.*
- *No se pare en la cinta.*

1. Coloque los pies en los dos peldaños superiores situados a cada lado de la superficie de carrera.
2. Colóquese la pinza de parada de emergencia en la ropa y pruébela tal y como se describe en la sección *Parada de emergencia* en el capítulo *Seguridad*.
3. Pulse **INICIO RÁPIDO** en la pantalla CardioTouch.

La cinta de correr inicia la cuenta atrás “3...2...1,” tras la cual la cinta acelera hasta alcanzar los 0,5 mph (0,8 km/h) y pasa al modo activo.

4. Agárrese al pasamanos mientras pisa la superficie de carrera y comienza a caminar.
5. Pulse las teclas de **velocidad + -** para cambiar la velocidad de la cinta en cualquier momento. La pantalla de la derecha le mostrará la velocidad.
6. Pulse las teclas de **inclinación ▲▼** para cambiar la inclinación en cualquier momento. La pantalla de la izquierda le mostrará la inclinación.
7. Pulse la tecla **Detener** en cualquier momento para detener la cinta. Aparecerá en la pantalla "Revisión de entrenamiento", y la inclinación volverá a 0 %.

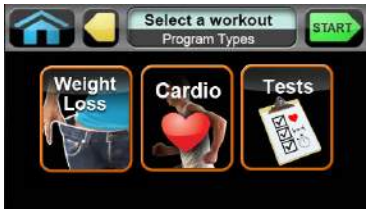
Guía de funcionamiento detallada

El peso máximo del usuario es 400 lb (181 kg).

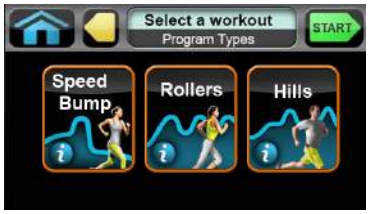
ADVERTENCIA: ***Peligro de caídas.***
Al encender la unidad.
- *Póngase en los dos escalones superiores.*
- *No se pare en la cinta.*

1. Coloque los pies en los dos peldaños superiores situados a cada lado de la superficie de carrera.
2. Colóquese la pinza de parada de emergencia en la ropa y pruebe con cuidado el dispositivo de parada de emergencia para asegurarse de que se activará en caso de que se produzca una situación de emergencia. Consulte Dispositivo de parada de emergencia (e-stop) en el capítulo Seguridad para probar el dispositivo de parada de emergencia de manera correcta. Consulte también la sección Cómo detener la cinta de correr en este capítulo si desea obtener más información sobre el dispositivo de parada de emergencia. Asegúrese de que la cadena no tiene nudos y de que tiene la suficiente holgura para que le permita correr de manera cómoda con el dispositivo colocado en su lugar.
3. Seleccione **INICIO RÁPIDO** o **EJERCICIOS**.

Para seleccionar una categoría de ejercicio, toque uno de los iconos de categoría de ejercicio en la pantalla de opciones de ejercicio.



Para seleccionar un ejercicio, toque uno de los iconos de ejercicio en la pantalla de ejercicios.



Tras acceder a un ejercicio, la pantalla le guiará por las opciones de configuración correspondientes. Esta operación se denomina modo de configuración de ejercicio. Si pulsa ahora la tecla **Comenzar**, se aceptarán todas las configuraciones predeterminadas del ejercicio. Si transcurridos 10 segundos no se ha pulsado ninguna tecla, se aceptará la primera configuración predeterminada. Transcurridos otros 10 segundos, se aceptará la segunda configuración predeterminada, y así sucesivamente hasta llegar a la última.

Para medir las calorías y la resistencia de la forma más precisa posible, debe introducir el peso correcto (ropa incluida) antes de iniciar el entrenamiento.

Cuando seleccione un ejercicio, debe tocar el icono **Intro** tras realizar cualquier ajuste en *Tiempo, Nivel* o *Peso*.

4. Pulse la tecla **Comenzar**.

La cinta de correr inicia una cuenta atrás “3...2...1” y emite un sonido por cada número. Cuando llega a uno (1), la cinta de correr emite un sonido más largo y, a continuación, la velocidad de la cinta comienza a acelerarse. En el *modo manual*, la cinta comenzará a acelerar a 0,5 mph (0,8 km/h) y la inclinación permanecerá en el cero por ciento. En un programa, la cinta comenzará a acelerarse y la inclinación cambiará a la velocidad e inclinación correspondiente al programa y nivel que haya seleccionado.

5. Agárrese al pasamanos mientras pisa la superficie de carrera y comienza a caminar.
6. Observe el panel de control. La pantalla del *gráfico de barras* central superior muestra una representación gráfica de los cambios de la inclinación relativa y, si está en un programa, mostrará los cambios de intensidad relativa que están sucediendo. El *área de texto* comenzará a mostrar los datos del entrenamiento, tales como la distancia, las calorías, el ritmo cardiaco, el equivalente metabólico y el ritmo (minutos por milla o minutos por kilómetro). Las pantallas de datos comenzarán a cambiar automáticamente cada cinco segundos.

El ritmo cardiaco se mostrará en lugar de los MET si hay disponible un ritmo cardiaco válido en una banda de pecho inalámbrica (no incluida) o manteniendo presionados los manillares de control de ritmo cardiaco por contacto.

Cuando ajuste la inclinación en un programa, el cambio afectará solo al segmento actual. El control del programa se reanudará empezando por el siguiente segmento. Para aumentar o disminuir la intensidad en general, ajuste la velocidad o el nivel del programa.

7. Pulse las teclas de **velocidad + -** para cambiar la velocidad de la cinta en cualquier momento. La pantalla situada a la derecha le mostrará la velocidad predefinida.

8. Pulse las teclas de **inclinación** ▲▼ para cambiar la inclinación en cualquier momento. La pantalla situada a la izquierda mostrará la inclinación actual solamente cuando se utilicen las teclas de inclinación, y a continuación, volverá a mostrar el tiempo.
9. Pulse la tecla **Detener** en cualquier momento para detener el entrenamiento. Aparecerá en la pantalla "Revisión de entrenamiento", y la inclinación volverá a 0 %.

Si el dispositivo de parada de emergencia se retira durante un entrenamiento, el motor de impulsión se apaga inmediatamente haciendo que la cinta se pare. Aparecerá en la pantalla “¡Parada de emergencia!” "Parada de emergencia: dispositivo”. Si cambia el dispositivo de parada de emergencia, se iniciará la *revisión de entrenamiento*.

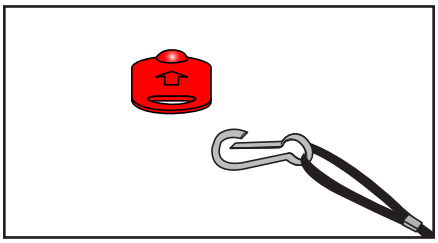
Cuando finaliza un programa, la cinta de correr inicia una cuenta atrás “3...2...1” y emite un sonido por cada número. La cinta disminuye la velocidad hasta detenerse, la inclinación vuelve a ser del 0 % y aparece el modo de revisión de entrenamiento durante el tiempo predefinido o hasta que pulse la tecla de **inicio**.

La cinta de correr vuelve al *modo inactivo*.

Cómo detener la cinta de correr

Pulse **Detener** una vez para finalizar la sesión de entrenamiento y comenzar la revisión del entrenamiento. La cinta de correr realizará una detención controlada y la inclinación pasará a ser del 0 %. El área de texto mostrará los datos acumulados o los resultados de la prueba de mantenimiento durante la duración configurada en la configuración del tiempo de revisión. Vuelva a pulsar **Detener** para salir del modo inactivo.

Función del método de inmovilización: el objetivo de inmovilizar la cinta de correr es evitar que sea utilizada por usuarios no autorizados. Se puede inmovilizar la unidad quitando el dispositivo de parada de emergencia de la cinta de correr, desenganchándolo del cable y colocándolo en un lugar no accesible.

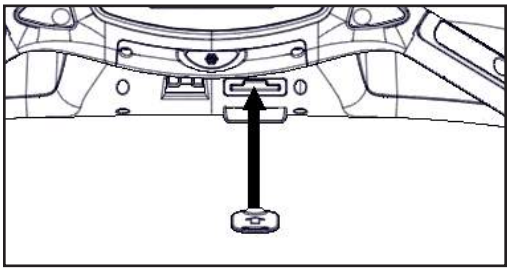


Desmontaje del dispositivo de emergencia: realice los pasos que se enumeran a continuación si sufre algún dolor, si se siente mareado o si necesita parar la cinta de correr debido a una situación de emergencia:

1. Utilice los pasamanos para apoyarse.
2. Súbase a los peldaños superiores.

3. Tire del dispositivo de parada de emergencia para separarlo de la consola.

Función de parada de emergencia: el dispositivo de parada de emergencia funciona como una llave de seguridad. En una situación de emergencia, quite el dispositivo de parada de emergencia de la cinta de correr y esta se detendrá.



Safety Sentry

***ADVERTENCIA:* Peligro de caídas**

- *Coloque sus pies en los dos peldaños superiores al iniciar o detener la cinta.*
- *Use la pinza de parada de emergencia en todo momento.*

La cinta utiliza sensores para determinar si usted está en la cinta de correr. Cuando utilice la cinta de correr, realice ejercicio en el centro de la cinta y entre los pasamanos y la consola. Si se baja de la cinta de correr durante un entrenamiento, la máquina está diseñada para detectar su ausencia; si no detecta a un usuario, la consola emitirá dos pitidos y mostrará “¿Está ahí? Toque la pantalla para continuar”. Si no hay respuesta en 20 segundos, la cinta saldrá del modo activo y la se detendrá.

Una cinta de correr desatendida puede crear un ambiente inseguro para un usuario. La función de Safety Sentry está diseñada para permitir que la cinta de correr se detenga está desatendida. Para evitar que la cinta de correr en funcionamiento quede sin vigilancia, siga estos pasos:

- Al final de su entrenamiento, compruebe que la cinta de correr se detiene mediante la comprobación visual del logotipo de Cybex en la cinta de correr, el cual no debe moverse.
- Si la cinta está en movimiento, coloque los pies a ambos lados de la máquina y pulse “Stop” o retire la llave de parada de emergencia de la cinta de correr.

Selección del entrenamiento

Inicio rápido

Pulse **Inicio rápido**. Velocidad de control e inclinación.

Opciones de entrenamiento:

Nombre	Niveles	Configuración	Resultados
Pérdida de peso			
Banda de frenado	10	Elegir objetivo - Tiempo, distancia o calorías.	
Cuestas	10	Elegir objetivo - Tiempo, distancia o calorías.	
Colinas	10	Elegir objetivo - Tiempo, distancia o calorías.	
Picos	10	Elegir objetivo - Tiempo, distancia o calorías.	
Cardio			
Intervalo de colinas 1:1	10	Elegir objetivo - Tiempo, distancia o calorías.	
Intervalo de colinas 1:2	10	Elegir objetivo - Tiempo, distancia o calorías.	
Intervalo de colinas 1:3	10	Elegir objetivo - Tiempo, distancia o calorías.	
Intervalo plus	10	Elegir objetivo - Tiempo, distancia o calorías.	
Control de ritmo cardiaco.	N/D	Elegir objetivo - Tiempo, distancia o calorías.	
Pruebas			
Protocolo Gerkin	Caminar / correr	Peso, edad y sexo.	VO2 máximo
Army PFT	Carrera de 3,2 km / 2 millas	Peso, edad, sexo y velocidad de inicio.	Puntos
Air Force PFT	Carrera de 2,4 km / 1,5 millas	Peso, edad, sexo y velocidad de inicio.	Puntos
Navy <5K PRT	Carrera de 2,4 km / 1,5 millas bajo 1524 metros (5000 pies)	Peso, edad, sexo y velocidad de inicio.	Puntos
Navy >5K PRT	Carrera de 2,4 km / 1,5 millas sobre 1524 metros (5000 pies)	Peso, edad, sexo y velocidad de inicio.	Puntos
Marines PRT	Carrera de 4,8 km / 3 millas a nivel del mar	Peso, edad, sexo y velocidad de inicio.	Puntos
Marines 4500 PRT	Carrera de 4,8 km / 3 millas a 1371 metros (4500 pies)	Peso, edad, sexo y velocidad de inicio.	Puntos
Prueba de 1,6 kilómetros (1 milla)	Paseo de 1,6 kilómetros / 1 milla	Peso, edad, sexo y velocidad de inicio.	VO2 máximo

PFT indica Prueba de aptitud física, PRT indica Prueba de preparación física

Ver el Apéndice para las descripciones de los entrenamientos

Control durante el funcionamiento

Las teclas de control se utilizan durante el funcionamiento y se pueden pulsar en cualquier momento para realizar ajustes en la velocidad, elevación y en la lectura de datos. Las teclas **Velocidad** e **Inclinación** están situadas cerca de los manillares para que pueda realizar ajustes con el pulgar sin necesidad de retirar las manos de los manillares.

Cómo cambiar la velocidad – pulse las teclas de **velocidad + –** para cambiar la velocidad en incrementos de 0,1 mph o 0,1 km/h. El rango de velocidad oscila, de mínimo a máximo, entre 0,5 y 15,6 mph (0,8 y 25 km/h).

Cambiar inclinación – Presione las teclas de **inclinación** ^v para cambiar la elevación en incrementos de ½% incrementos de hasta 10% y luego del 1% hasta el 20%. Presione varias veces para cambiar la configuración de la inclinación o mantenga presionada la tecla para la repetición automática.

Cambiar entre el modo activo y los ejercicios – puede hacer cambios durante los ejercicios. Presione EJERCICIOS para seleccionar otro programa de los ejercicios, Manual para continuar en el modo manual, o Meta para cambiar o configurar un Tiempo, Distancia, o meta de calorías. Siga las instrucciones en la pantalla para comenzar el nuevo ejercicio.

Límites de alta velocidad y alta inclinación – El software está diseñado para poder limitar la velocidad y la inclinación máximas a las que un usuario puede operar al mismo tiempo.
Si la velocidad objetivo está por encima de 6,0 mph (9,6 kph), la pendiente máxima se limita en el 15%.
Si la inclinación de destino se establece en 15% o más, la velocidad máxima se limita a 6,0 mph (9,6 kph).

Lecturas de datos

Cuando está haciendo ejercicio, la cinta de correr realiza un seguimiento de los siguientes datos:

LPM (Latidos por minuto): su ritmo cardiaco actual. El ritmo cardiaco se muestra cuando se introduce una señal. Utilice los manillares para controlar el ritmo cardiaco por contacto o lleve en el tórax una banda de control del ritmo cardiaco Polar® compatible.

Calorías: número total de calorías quemadas durante la sesión de entrenamiento. Debe introducir su peso de manera correcta antes de comenzar el entrenamiento para que esta medición resulte lo más precisa posible.

Calorías por hora: cálculo del gasto energético de la carga de trabajo actual en calorías por hora.

Distancia: distancia total recorrida durante el entrenamiento, en millas o kilómetros. Dependiendo de la configuración que haya seleccionado, esta medición se expresará en el sistema anglosajón o en el métrico.

Equivalente metabólico (MET): se refiere al gasto de energía del usuario. Un MET es una unidad de medida básica que se utiliza para comparar el trabajo relativo entre usuarios y actividades. "Un MET" es la cantidad de oxígeno que se consume durante el descanso. Por ejemplo, dos MET equivaldrían al doble de esa cantidad. Si un individuo está trabajando a cuatro MET, estaría consumiendo oxígeno a una tasa equivalente a cuatro veces su consumo durante el descanso. Los MET se pueden utilizar para comparar distintas actividades, por ejemplo, caminar y correr o incluso pedalear, y otras muchas.

Ritmo: expresa el tiempo que tardaría en recorrer una milla (o kilómetro) en minutos:segundos a la velocidad actual.

Tiempo: tiempo total que ha estado entrenando o el tiempo restante. El tiempo se muestra en *horas:minutos.*

Vatios: gasto energético de la carga de trabajo actual.

Indicador de ritmo cardiaco

Ritmo cardiaco por contacto: agarre los manillares con cuidado y asegúrese de que las manos estén limpias y en contacto con ambos sensores, el delantero y el trasero, de cada manillar. Normalmente, el ritmo cardiaco aparecerá en 30 segundos o menos.

Factores que interfieren con la señal de ritmo cardiaco:

- cremas de manos
- aceites o cremas para el cuerpo
- suciedad excesiva
- movimiento excesivo
- composición corporal
- hidratación
- manillar demasiado suelto
- manillar demasiado apretado
- apoyarse o descansar en los manillares

Pantalla de ritmo cardiaco inalámbrica: para usar esta característica, se debe llevar puesta una banda de transmisión del ritmo cardiaco compatible con Polar® (no incluida).

Una vez que se determine el ritmo cardiaco, el LED parpadeará mostrando los LPM, y el LED del ritmo cardiaco se encenderá. El color de la luz representa una escala ascendente de ritmo cardiaco.

	Azul	0 – 69 LPM
	Verde	70-93 LPM
	Amarillo	94-119 LPM
	Rojo anaranjado	120-169
	Magenta	170 y superior

Significado de grado de %

Un grado del 1 % no es igual que una inclinación de 1 grado. El grado de % es la relación entre la medición del ascenso y la medición de la carrera (también se denomina pendiente). Por ejemplo, un ascenso de 1 pie (metro) de altura sobre una longitud de 100 pies (metros) equivale a un grado del 1 %. Expresado como una fórmula matemática, el grado se calcula de la siguiente manera: 1 pie (m)/100 pies (m) = 0,01 = 1 %

Aplicado a las cintas de correr, el grado de porcentaje es igual al aumento en altura (ascenso) de la cinta de correr dividido por la longitud (recorrido) de la cinta de correr.

El grado de inclinación se puede relacionar con el grado de % tomando la tangente del arco del grado. Por ejemplo, un grado del 15 % es igual a 8,53 grados (ArcTan(0,15)=8,53°). Con lo opuesto se determina el grado de % a partir del grado de inclinación (Tan (8,53°)=0,15).

Control del ventilador

El ventilador se establece en el valor predeterminado “APAGADO”. El usuario puede cambiar a la configuración “Ventilador bajo” “Ventilador alto” o “Ventilador apagado” presionando la tecla de control correspondiente.

Monitor Vista E3 opciones de la pantalla

Durante la operación están disponibles cuatro opciones de la pantalla Monitor Vista E3. Presione el ícono Monitor Vista E3 para cambiar pantallas.

	TV + datos	Mostrar el canal de TV con los datos en la parte inferior de la pantalla
	Sólo la TV	Mostrar sólo el canal de TV
	Sólo los datos	Mostrar sólo los datos
	En blanco	La pantalla está en blanco, no se muestran ni el canal de TV ni los datos

Funciones del iPod

Conexión de un iPod: al conectar un iPod a la 790T, la unidad puede controlarlo a través de la pantalla CardioTouch, además de cargarlo.

1. Conecte el iPod (no suministrado) en el conector de 30 patillas que sale de la consola.
2. Coloque el iPod (no suministrado) en el área de almacenamiento situada encima de los mandos situados en la base de la consola.

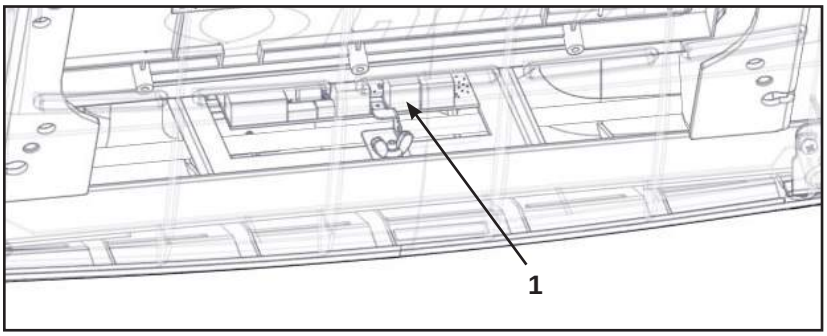
Lista de reproducción del iPod: seleccione el icono del iPod para ver la pantalla de navegación del iPod.

- Si el iPod ya está reproduciendo material, utilice los mandos estándar del iPod.
- Si el iPod está en el *modo inactivo*, realice una selección en el menú del iPod.
- Una vez realizada la selección en el menú del iPod, realice otras selecciones hasta localizar el material multimedia deseado.

Puerto CSAFE

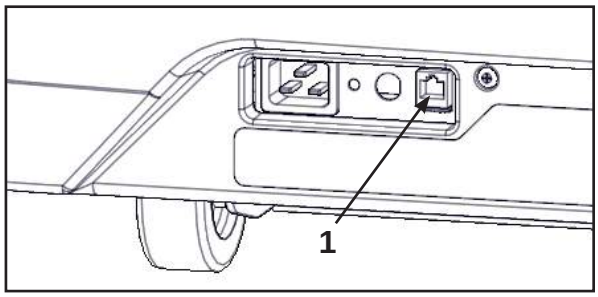
El estándar CSAFE define un protocolo de comunicación y una fuente de alimentación CC de bajo voltaje específico para la industria de equipos de mantenimiento físico. Estos enchufes de teléfono RJ-45 se proporcionan para utilizarse SOLAMENTE dentro del protocolo CSAFE. Para obtener más información sobre el estándar CSAFE, visite www.fitlinxx.com/csafe.

Ubicación del puerto CSAFE de la consola (Dentro de la consola)



	Description
1	**Puerto CSAFE** (**rojo**)

Puerto CSAFE (opcional) (Parte delantera de la unidad)

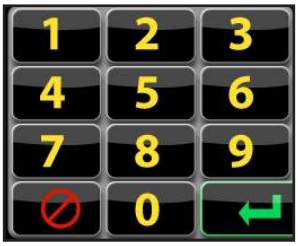


	Description
1	CSAFE port

Iniciar la sesión

Cuando la unidad está conectada a una red CSAFE, se pide al usuario que inicie la sesión al comenzar “Enter your club ID# (Introduzca su ID# de club)”.

Introduzca su ID# de club con el teclado situado en la pantalla CardioTouch.



Mantenimiento

Todas las tareas de mantenimiento preventivo deben realizarse de manera habitual. La realización de estas tareas rutinarias de mantenimiento preventivo puede ayudar a que el funcionamiento de todos los equipos de los sistemas de resistencia de Cybex sea seguro y carente de problemas.

Cybex no se hace responsable de las inspecciones y tareas de mantenimiento habituales que debe llevar a cabo en sus máquinas. Indique a todo el personal cuáles son las tareas de inspección y mantenimiento del equipo y cómo deben registrarlas. Los representantes de Cybex están a su disposición para responder a cualquier duda que pueda surgirle.

Advertencias

Lea todas las advertencias de este capítulo.

ADVERTENCIA: ***Para realizar el mantenimiento, servicio y reparación:***

- *Sólo debe realizarlo personal de servicio capacitado*
- *Utilice sólo piezas de recambio de Cybex*
- *Desconecte la unidad antes de trabajar en ella*
- *Evite que el agua y los líquidos entren en contacto con las piezas eléctricas.*

Preste atención a las siguientes advertencias:

PELIGRO: ***Peligro de electrocución.***
Desconecte la unidad cuando no esté en uso o se le realice el mantenimiento con el fin de evitar lesiones graves o incluso la muerte.

ADVERTENCIA: ***Peligro ocasionado por el equipo.***
Para evitar lesiones graves o incluso la muerte sustituya de inmediato los componentes gastados o dañados y mantenga el equipo fuera de uso hasta que la reparación esté terminada.

Tareas de mantenimiento preventivo

Realice las operaciones de mantenimiento preventivo periódicas para garantizar el funcionamiento normal de la unidad. Lleve un registro con todas las tareas de mantenimiento ya que le ayudará a realizar un seguimiento de todas las tareas de mantenimiento preventivo.

Cybex no se hace responsable de las inspecciones y tareas de mantenimiento habituales que debe llevar a cabo en la unidad. Indique a todo el personal cuáles son las tareas de inspección y mantenimiento del equipo y cómo deben registrarlas. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex en el 888-462-9239 o el 508-533-4300 si tiene alguna duda relacionada con las tareas de mantenimiento preventivo o de servicio.

Lea y comprenda las advertencias enumeradas en este capítulo y en la ***sección Seguridad***. Lea y comprenda todas las instrucciones de esta sección.

Desconecte el cable de alimentación durante el mantenimiento.

En el caso de algunas tareas de mantenimiento, será necesario quitar y reemplazar la cubierta del motor.

Herramienta necesaria

Destornillador Phillips

Cómo limpiar la cinta de correr

Cuando limpie la cinta de correr, aplique un agente de limpieza suave, por ejemplo, agua con jabón, sobre un paño limpio y, a continuación, limpie la cinta de correr con el paño empapado. No aplique la solución de limpieza directamente sobre la cinta de correr. Si lo hace, es posible que se produzcan daños en los componentes electrónicos y ello puede anular la garantía.

ADVERTENCIA: ***Peligro de descarga eléctrica y electrocución.***

- *Desconecte la unidad y déjela reposar 10 minutos antes de limpiarla o realizar el mantenimiento.*
- *La unidad puede conservar la carga eléctrica después de ser desconectada.*
- *Evite que el agua y los líquidos entren en contacto con las piezas eléctricas.*

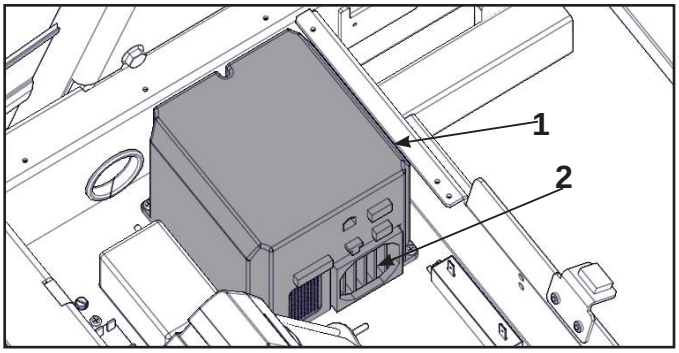
Después de cada uso: limpie cualquier líquido derramado inmediatamente. Después de cada entrenamiento, utilice un paño para limpiar los restos de sudor que hayan quedado en el pasamanos y en las superficies pintadas.

Tenga cuidado de no derramar líquido ni humedecer en exceso los bordes del panel de visualización y la consola, ya que esto puede suponer un peligro eléctrico o puede causar el fallo de los componentes electrónicos.

Cuando sea necesario: aspire el polvo o suciedad que pueda haberse acumulado debajo o alrededor de la cinta de correr. Los motores son especialmente susceptibles al polvo y a la suciedad, lo cual puede restringir el flujo de aire e impedir el adecuado enfriamiento del motor y acortar la vida del mismo. La limpieza de esta zona debe realizarse con la frecuencia que se indica en el *Programa de mantenimiento.*

Para limpiar los componentes del motor, debe aflojar los dos tornillos de cabeza Phillips que sujetan la cubierta del motor. Levante la cubierta hacia arriba; los tornillos permanecerán en su lugar. Utilice un accesorio para la aspiradora o una aspiradora de mano para limpiar el conjunto de elevación descubierto, el motor de impulsión, los componentes electrónicos inferiores y las zonas circundantes.

Ventilador y disipador de calor: aspire el área del ventilador y del disipador de calor del controlador del motor.



1	Controlador del motor
2	Ventilador y disipador de calor

Utilice también un paño seco para las zonas a las que no pueda llegar con la aspiradora. Si la máquina no se ha utilizado durante algún tiempo o está muy sucia, utilice un paño *seco* para limpiar las áreas descubiertas.

Con cuidado, levante la parte trasera de la cinta de correr y cámbiela de posición para limpiar el suelo debajo de la unidad. Cuando finalice, coloque la cinta de correr en la ubicación habitual.

Manillares de control del ritmo cardiaco por contacto: es posible que algún tipo de contaminante, como crema de manos, aceites o cremas para el cuerpo, caigan en los manillares de control de ritmo cardiaco por contacto. Estos contaminantes pueden reducir la sensibilidad e interferir en la señal de ritmo cardiaco. Se recomienda que el usuario tenga las manos limpias cuando utilice el control de ritmo cardiaco por contacto. Limpie los manillares con un paño empapado en una solución de limpieza que contenga alcohol isopropílico.

Pantalla CardioTouch: en el *modo inactivo*, presione el icono del logotipo de **Cybex** para acceder a las opciones de *Bloqueo y herramientas*. Pulse el icono **Bloquear pantalla para limpieza** para bloquear la pantalla durante 10 segundos. La pantalla CardioTouch permanecerá bloqueada durante 10 segundos para impedir que se procesen las teclas pulsadas. Limpie la pantalla CardioTouch utilizando para ello un paño empapado en una solución de limpieza que contenga alcohol isopropílico.

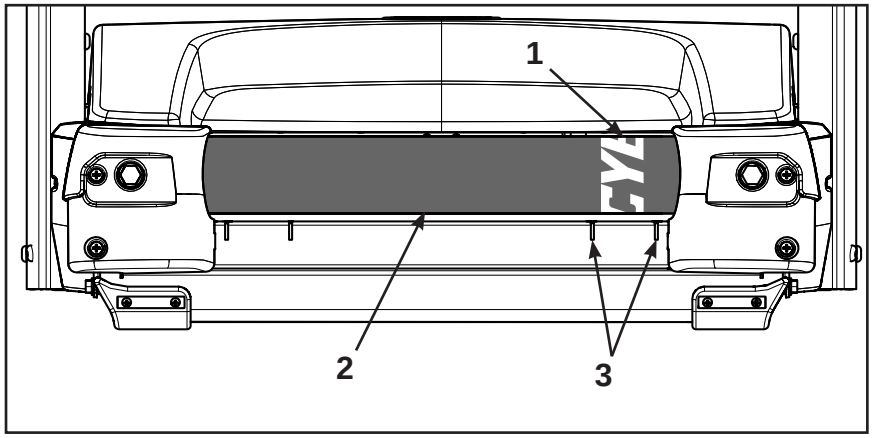
Mantenimiento de la superficie de carrera

Centre y tense la cinta de correr

1. Conecte el cable de alimentación a una toma eléctrica.
2. Gire el interruptor de alimentación a la posición on (I).
3. Presione la tecla **Quick Start (Inicio rápido)**.
4. Presione **Speed + (Velocidad +)** para acelerar hasta 8 kph (5 mph). Deje que la cinta de correr funcione durante un minuto.

La posición lateral de la cinta está centrada correctamente cuando el logo de Cybex está entre los bordes interiores de las dos ranuras laterales de la cinta. Si el logo de Cybex no está centrado entre las ranuras laterales de la cinta, centre la cinta mediante el procedimiento siguiente.

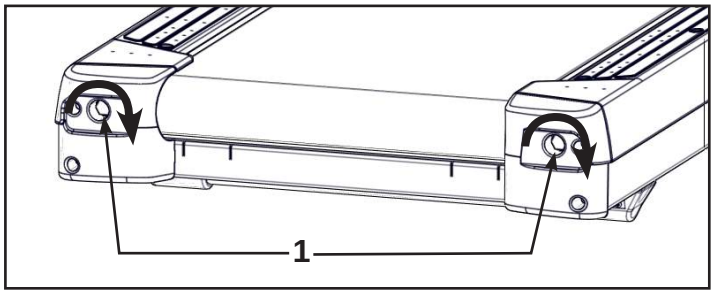
5. Ponga la cinta de correr en funcionamiento a 5 mph (8 k/h) y fíjese en la posición del logo de Cybex en relación con las ranuras laterales de la cinta.



1	Logo de Cybex
2	Cinta de correr
3	Ranuras laterales de la cinta

Cuando centre la cinta elija uno de los pernos para ajustarlo. No ajuste ambos pernos.

6. Utilice una llave de tubo de 3/4” para apretar perno cilíndrico situado en el lateral de la cinta hacia donde esta se mueve. Por ejemplo: Si la cinta se mueve hacia la derecha de las ranuras laterales de la cinta, apriete el perno del lado derecho del armazón, apriete aproximadamente 1/2 vuelta (en dirección a las agujas del reloj) y espere 30 segundos. Si la cinta no vuelve al centro de las ranuras laterales de la cinta, ajuste otra vez el mismo perno. Una vez que esté ajustada la cinta en el centro de las ranuras lateral, gire aproximadamente 1/4 hasta que se haya estabilizado la cinta.



	Descripción
1	Pernos cilíndricos traseros

7. Compruebe la tensión de la cinta después que ésta se haya centrado. Asegúrese de que la cinta está lo suficientemente tensa para que no se deslice ni se mueva cuando se pise. Camine en la cinta de correr a 5,6 - 6,4 k/h (3,5 - 4 mph) y cada cuatro o cinco pasos apoye todo su peso en cada pisada para comprobar si la cinta se desliza. Si siente que la cinta se desliza, compruebe que es la cinta la que se desliza y no la correa de transmisión. Quite la tapa y observe el movimiento de la correa de transmisión y el rodillo delantero.

No apriete la cinta de correr en exceso. Tensar demasiado la cinta podría estirarla y se tendría que cambiar. Continúe el procedimiento hasta que la cinta deje de deslizarse.

8. Compruebe la posición de centrado de la cinta. En caso de que la cinta no se encuentre centrada, realice los pasos 5 y 6.

Cómo inspeccionar la superficie de carrera y las superficies de la plataforma: la superficie de carrera y la plataforma deben inspeccionarse periódicamente para comprobar que no estén excesivamente desgastadas. Para asegurarse de que la superficie de carrera funciona correctamente, inspeccione visualmente la cinta para asegurarse de que el material de la cinta no está rasgado ni desgastado. La superficie de carrera debe reemplazarse cada 15 000 millas (24 140 km). La plataforma de carrera debe voltearse cada 15 000 millas (24 140 km) y sustituirse cada 30 000 millas (48 280 km). En este intervalo, aparecerá un mensaje de mantenimiento en el que se indica que debe cambiar las piezas.

Inspeccione los bordes de la superficie de carrera tal y como se describe a continuación.

Herramientas necesarias

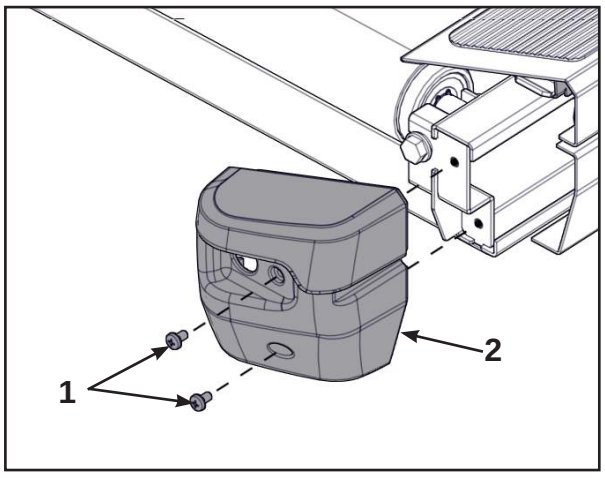
- Destornillador Phillips

Desconecte la fuente de alimentación externa

1. Coloque el interruptor principal situado en el extremo delantero de la unidad en la posición de apagado (O).
2. Desenchufe la cinta de correr de la toma de corriente.

Compruebe el estado de la superficie de carrera

1. Retire los dos tornillos que sujetan el casquillo del extremo derecho con un destornillador Phillips.



1	Tornillos (2)
2	Cabezal derecho

2. Repita el paso 1 con el casquillo del extremo izquierdo.
3. Inspeccione la superficie superior, la junta y los bordes de la superficie de correr mientras la hace rodar con la mano. Si la cinta tiene alguna rotura o está demasiado deteriorada, deberá cambiarla.

Si es necesario cambiar la superficie de carrera y la plataforma, póngase en contacto con un técnico de mantenimiento cualificado.

4. Inserte los tornillos que sujetan los casquillos del extremo retirados durante los pasos 1 y 2 con el destornillador Phillips.

Otras tareas de mantenimiento preventivo

Estas tareas de mantenimiento preventivo deben ser realizadas por un técnico cualificado en los intervalos recomendados que se especifican en el *Programa de mantenimiento* al final de este capítulo. Estas tareas incluyen:

- Girar o cambiar la plataforma de carrera
- Cambiar la superficie de carrera

Lubricación del motor de elevación: realizar en el momento en el que los puntos del eje o la tuerca del tubo del motor de elevación produzcan algún chirrido. Lubrique los pernos superior e inferior y los separadores con un poco de grasa de litio. Puede comprar grasa de litio en una tienda de piezas para automóviles.

Electricidad estática: dependiendo de si en su lugar de residencia el aire es seco, se puede producir un fenómeno común de electricidad estática. Esto puede ocurrir especialmente en invierno. Podría observar alguna descarga estática al caminar por una alfombra y tocar seguidamente un objeto metálico. Lo mismo puede ocurrir al hacer ejercicio en la cinta de correr. Podría sufrir una descarga debido a la acumulación de electricidad estática en su cuerpo y en el circuito de descarga de la cinta de correr. Si experimenta esta situación, puede aumentar el nivel de humedad hasta alcanzar el nivel adecuado utilizando un humidificador.

Monitor Vista E3

Limpieza

1. Limpie con un trapo libre de polvo. Para una limpieza adicional, utilice un trapo suave o toalla de papel humedecida con agua. Para evitar daños en la superficie del monitor, no utilice detergentes abrasivos ni químicos.
2. Desinfección: para evitar dañar la superficie, pruebe limpiar un trocito del monitor con un desinfectante para comprobar que éste no se come el color ni suaviza la carcasa.

Almacenamiento y periodos de inactividad largos

Si no va a utilizar el producto durante un periodo de tiempo largo, el producto debe desconectarse del suministro eléctrico, de la alimentación de la señal de TV/Cable, y de cualquier dispositivo periférico.

Píxeles

Es posible que puedan aparecer o verse en la pantalla pequeños puntos rojos, azules, blancos o verdes. Ésta es una característica de los paneles de visualización de cristal líquido y no se considera un fallo para su sustitución. El panel de cristal líquido está fabricado con tecnología de alta precisión que proporciona detalles de imágenes de excelente calidad. De manera ocasional, es posible que puedan aparecer algunos píxeles no activos en la pantalla como un punto fijo. Esto no afecta al rendimiento del monitor ni es causa de reclamación de garantía.

Mantenimiento

- Es muy importante que un electricista cualificado examine la unidad periódicamente para asegurarse de que el producto puede usarse correctamente.
- Si la unidad no funciona correctamente, póngase en contacto con un técnico cualificado para reparar o cambiar las piezas defectuosas inmediatamente. No intente usar el monitor hasta que lo examine y repare un técnico cualificado.
- Para revisar, instalar y realizar tareas de reparación en el producto, póngase en contacto con un técnico cualificado.
- Si la tarea de reparación no la realiza un técnico de reparación aprobado por el fabricante, la garantía puede quedar anulada.

Programa de mantenimiento

Todas las tareas de mantenimiento deben ser realizadas por personal cualificado. De lo contrario, podrían producirse lesiones graves.

Estas son las tareas de mantenimiento mínimas que debe llevar a cabo.

Determine la distancia

	LOGOTIPO CYBEX	Mantenga pulsado el logotipo de Cybex durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock* (*Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox (Caja de herramientas*). Consulte la sección de Mantenimiento preventivo.
	IDIOMA DEL ICONO	Mantenga pulsado el logotipo de idioma durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock (Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox* (*Caja de herramientas)*.

1. Pulse sobre el icono **Acceder herramientas** para acceder a la pantalla de inicio de sesión de *Herramientas*.
2. Introduzca la secuencia: .
3. Pulse sobre el icono **Statistics (Estadísticas)** para acceder a la pantalla *Estadísticas registradas*.
4. Localice y pulse sobre el icono de **Treadmill Totals (Totales de la cinta)**.
5. Registre la distancia.
6. Pulse sobre la flecha para volver a la pantalla *Estadísticas registradas*.
7. Localice y pulse sobre el icono **Belt (Cinta)** *o* **Deck (Plataforma)**.
8. Registre la distancia. Si va a sustituir la superficie de carrera o la plataforma, o va a dar la vuelta a la plataforma, pulse sobre el icono Belt (Cinta) o Deck (Plataforma), según corresponda.
9. Para salir del modo Configuración, pulse sobre el icono **Herramientas** y luego sobre el icono **Inicio** . La pantalla se actualizará.

Primeras 500 millas (800 km).

- Compruebe la trayectoria y la tensión de la superficie de carrera.

Cada 5000 millas (8000 km).

- Compruebe la trayectoria y la tensión de la superficie de carrera.
- Aspire el área del ventilador y del disipador de calor del controlador del motor.
- Mueva la cinta de correr y limpie la superficie por debajo de la misma.
- Suba la elevación hasta el 15 %, haga rodar con cuidado la cinta de correr hacia atrás para limpiar la parte inferior con un paño seco y aspire. Vuelva a colocarla en la posición habitual cuando haya finalizado.

Cada 15 000 millas (24 140 km).

- Cambie la plataforma y la superficie de carrera.
- Compruebe el conjunto de elevación y cambie las piezas deterioradas.
- Lubrique los puntos del eje de elevación.

Cada 30 000 millas (48 280 km).

- Cambie la plataforma y la cinta de carrera.

Servicio de atención al cliente

Registro del producto

Para registrar su producto, haga lo siguiente:

1. Visite www.cybexintl.com.
2. Busque Registro del producto en la sección Soporte.
3. Rellene todo el formulario.
4. Haga clic en el botón Submit (Enviar) para registrar su producto.

Cómo ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente

El horario de atención telefónica es de lunes a viernes de 8.30 a 18.00. EST (hora oficial de la costa este norteamericana).

Los clientes de Cybex que residan en Estados Unidos pueden ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 888-462-9239.

Los clientes de Cybex que vivan fuera de Estados Unidos pueden ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 508-533-4300 o enviando un fax al 508-533-5183. Dirección de correo electrónico: internationaltechhelp@cybexintl.com

Encontrará más información en el sitio web: www.cybexintl.com.

Para ponerse en contacto con nosotros en línea; visite www.cybexintl.com.

Seleccione Soporte > Parts / Ordering (Piezas/solicitud). En el panel de navegación de la izquierda, haga clic en Parts Diagrams - Current Products (Diagramas de piezas - Productos actuales). Seleccione las piezas en los cuadros desplegables.

Si desea hablar con un representante del servicio de atención al cliente, llame al 888-462-9239 (clientes que residan en Estados Unidos) o al 508-533-4300 (clientes que residan fuera de Estados Unidos).

- Número de serie de la unidad, nombre de producto y número de modelo.
- Descripción de pieza y número de referencia, si dispone de esta información. Podrá encontrar todas las piezas en la web www.cybexintl.com.
- Dirección de envío.
- Persona de contacto.
- Incluya una descripción del problema.

Además de la dirección de envío y de la persona de contacto, puede resultar útil tener cerca el número de cuenta, si bien no es obligatorio. Asimismo, puede enviar pedidos por fax al 508-533-5183.

Autorización de devolución del material (RMA)

El sistema Autorización de devolución del material (RMA) se utiliza con el fin de devolver material para su sustitución o reparación, o para el reembolso del importe. El sistema le asegura que los materiales devueltos se manipulan y analizan correctamente. Realice el siguiente procedimiento detenidamente.

Póngase en contacto con su distribuidor autorizado de Cybex para obtener información sobre cualquier asunto relacionado con la garantía. Su distribuidor autorizado de Cybex solicitará a Cybex una Autorización de devolución del material (RMA), si es necesario. Cybex no aceptará, en ningún caso y bajo ninguna circunstancia, piezas o equipos defectuosos que no incluyan una RMA adecuada y una etiqueta del Servicio automático de devolución (ARS).

Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex para la devolución de cualquier artículo que esté defectuoso.

Proporcione al técnico información detallada del problema o del defecto que tiene el artículo que desea devolver. Indique el modelo y el número de serie del equipo de Cybex.

Si Cybex lo estima oportuno, el técnico podrá solicitarle que devuelva las piezas defectuosas a Cybex para que se evalúen y se reparen o sustituyan. El técnico le asignará un número de autorización de devolución del material (RMA) y le enviará una etiqueta del Servicio automático de devolución (ARS). La etiqueta del ARS y los números de RMA deben estar claramente visibles en la parte exterior del paquete que contiene el artículo o artículos que se van a devolver. En el paquete se debe incluir, junto con las piezas, la descripción del problema, el número de serie del equipo y el nombre y dirección del propietario.

El departamento de recepción de Cybex no aceptará las mercancías que se devuelvan sin un número de RMA en la parte exterior del paquete ni los envíos que se realicen contra reembolso.

Piezas dañadas

Los materiales que resulten dañados en el envío no se devolverán para que sean abonados. Los daños que se produzcan durante el envío son responsabilidad del transportista (UPS, Federal Express, empresas de transportes, etc.).

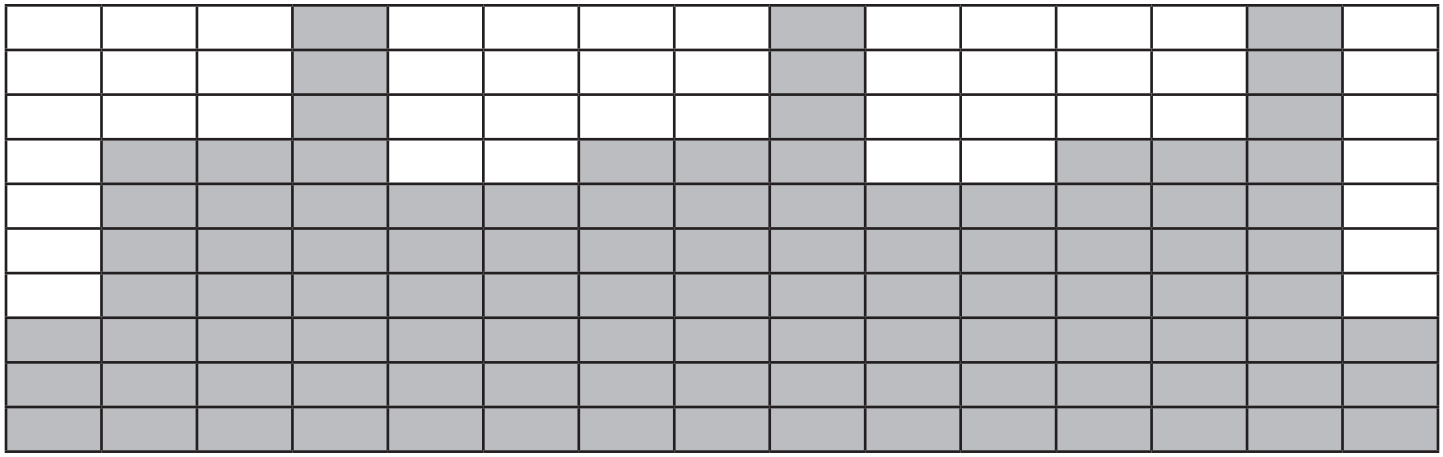
Daños visibles
Cuando reciba el pedido, compruebe todos los elementos atentamente. Si observa algún daño en la mercancía mediante una inspección visual, deberá indicarlo en el justificante de entrega que le proporcionará el trabajador de la empresa de transportes y hacer que este lo firme. Si no lo hace tal y como se ha indicado, el transportista puede rechazar la reclamación por daños que presente. El transportista le proporcionará el formulario que debe completar para presentar la reclamación.

Daños ocultos
Si no ha observado ningún daño a simple vista en el momento de recibir el envío pero los observa posteriormente, deberá informar de dichos daños al transportista tan pronto como le sea posible. Cuando descubra el daño, deberá solicitar al transportista, por escrito o por teléfono, que lleve a cabo una inspección de los materiales en los diez días posteriores a la fecha de recepción de la mercancía. Guarde todos los paquetes y material de envío ya que forman parte del proceso de inspección. El transportista le proporcionará un informe de la inspección y los formularios que debe completar para presentar una reclamación por daños ocultos. La reclamación por daños ocultos es responsabilidad del transportista.

Apéndice: información general de los programas

Banda de frenado

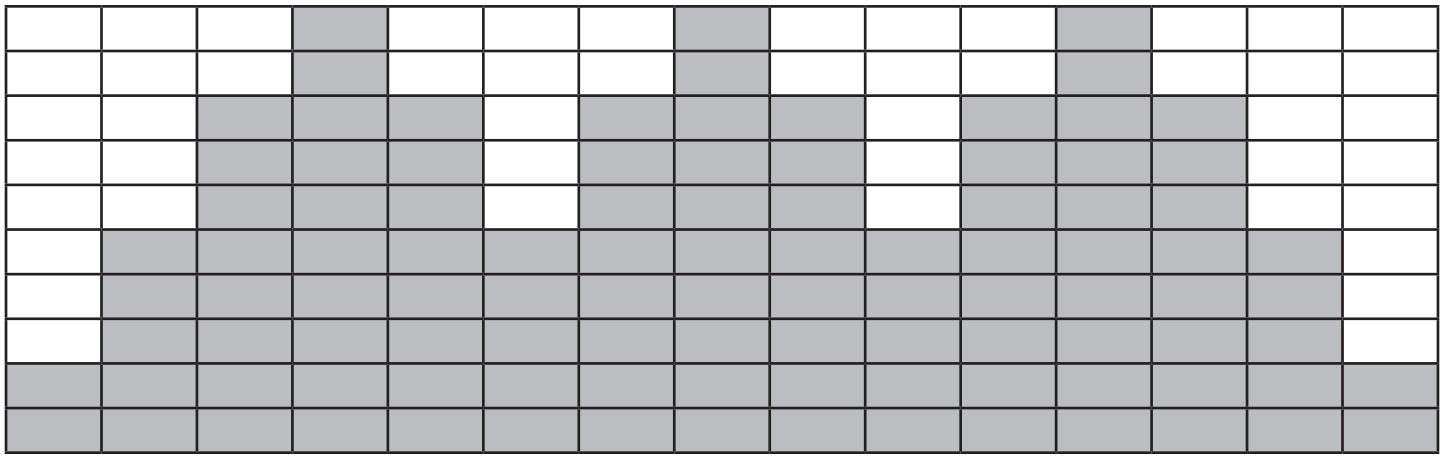
El entrenamiento utiliza una serie de cambios relativamente suaves a lo largo de cinco minutos que van aumentando gradualmente. El principio de cinco minutos utiliza una inclinación de base durante dos minutos y luego aumenta la inclinación para una demanda adicional y, a continuación, proporciona una inclinación ligeramente más baja para recuperarse.



Tiempo	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos centrales					Enfriamiento			
Inclinación	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**	**3**	**4**
15	5	5	6	8	15	15	20	14	14	0	0	0	0
14	4	5	5	7	14	14	18	13	13	0	0	0	0
13	4	5	5	7	13	13	17	12	12	0	0	0	0
12	3	4	4	6	12	12	16	11	11	0	0	0	0
11	3	4	4	6	11	11	15	10	10	0	0	0	0
10	2	3	3	5	10	10	14	9	9	1	2	3	4
9	2	3	3	5	9	9	12	8	8	0	0	0	0
8	2	2	3	4	8	8	10	7	7	0	0	0	0
7	2	2	3	4	7	7	9	6	6	0	0	0	0
6	1	2	2	3	6	6	7	5	5	0	0	0	0
5	1	2	2	3	5	5	6	4	4	0	0	0	0
4	1	1	2	2	4	4	5	3	3	0	0	0	0
3	1	1	2	2	3	3	4	2	2	0	0	0	0
2	1	1	1	2	2	2	3	1	1	0	0	0	0
1	1	1	1	2	1	1	2	0	0	0	0	0	0

Cuestas

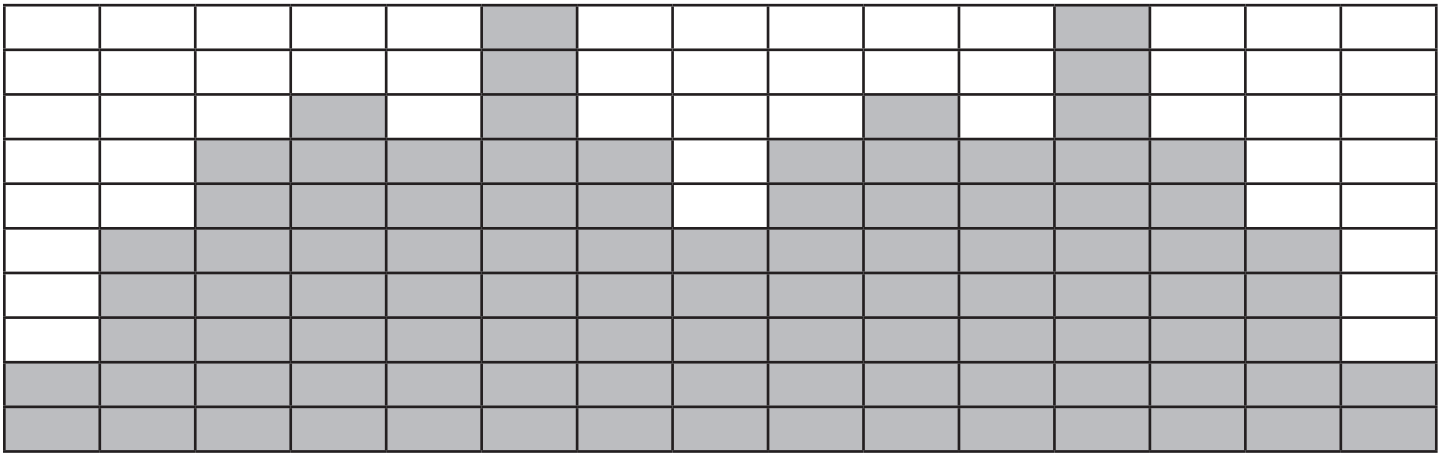
El entrenamiento utiliza un principio de ocho minutos que imita la variedad de terreno que se puede encontrar una carrera de montaña al aire libre. El principio de ochos minutos se compone de cuatro segmentos. El segmento de base dura dos minutos y le siguen dos segmentos de dos minutos cada uno con un aumento en la inclinación antes de volver a una inclinación intermedia durante dos minutos.



Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**2:00**	**2:00**	**2:00**	**2:00**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**				**Enfriamiento**			
Inclinación	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**
15	1	2	3	4	6	11	14	12	0	0	0	0
14	1	2	3	4	6	10	12	10	0	0	0	0
13	1	2	3	3	5	9	10	8	0	0	0	0
12	1	2	3	3	5	8	9	7	0	0	0	0
11	1	2	2	3	4	7	9	6	0	0	0	0
10	1	2	2	3	4	6	8	6	0	0	0	0
9	1	1	2	2	3	6	8	5	0	0	0	0
8	1	1	2	2	3	5	8	5	0	0	0	0
7	1	1	1	2	2	5	7	4	0	0	0	0
6	1	1	1	2	2	4	7	4	0	0	0	0
5	0	0	1	1	1	4	7	3	0	0	0	0
4	0	0	1	1	1	3	6	3	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	3	6	3	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	2	6	2	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	2	5	2	0	0	0	0

Colinas

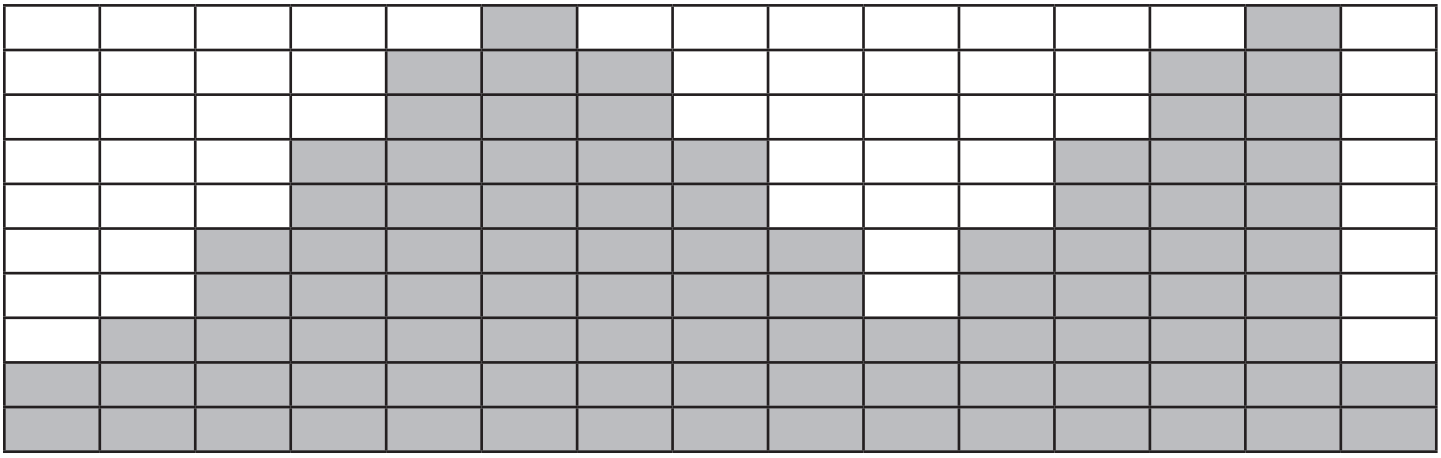
Este entrenamiento utiliza un principio de seis minutos que se compone de segmentos de un minuto con cambios leves en la inclinación y dos segmentos de picos seguidos por segmentos de descanso.



Tiempo	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos centrales						Enfriamiento			
Inclinación	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**1**	**2**	**3**	**4**
15	5	6	7	8	13	15	20	15	20	15	0	0	0	0
14	4	5	6	7	12	14	18	14	19	14	0	0	0	0
13	4	5	6	7	11	13	16	13	18	13	0	0	0	0
12	3	4	5	7	10	12	14	12	17	12	0	0	0	0
11	3	4	5	6	9	11	13	11	16	11	0	0	0	0
10	3	3	5	6	8	10	12	10	15	10	0	0	0	0
9	2	3	4	5	7	9	12	9	14	9	0	0	0	0
8	2	3	3	5	6	8	11	8	13	8	0	0	0	0
7	2	2	3	4	5	7	10	7	12	7	0	0	0	0
6	1	2	2	3	4	6	9	6	11	6	0	0	0	0
5	1	1	2	2	3	5	8	5	10	5	0	0	0	0
4	1	1	1	2	2	4	7	4	9	4	0	0	0	0
3	0	0	1	1	1	3	6	3	8	3	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	2	5	3	7	3	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	2	4	2	6	2	0	0	0	0

Picos

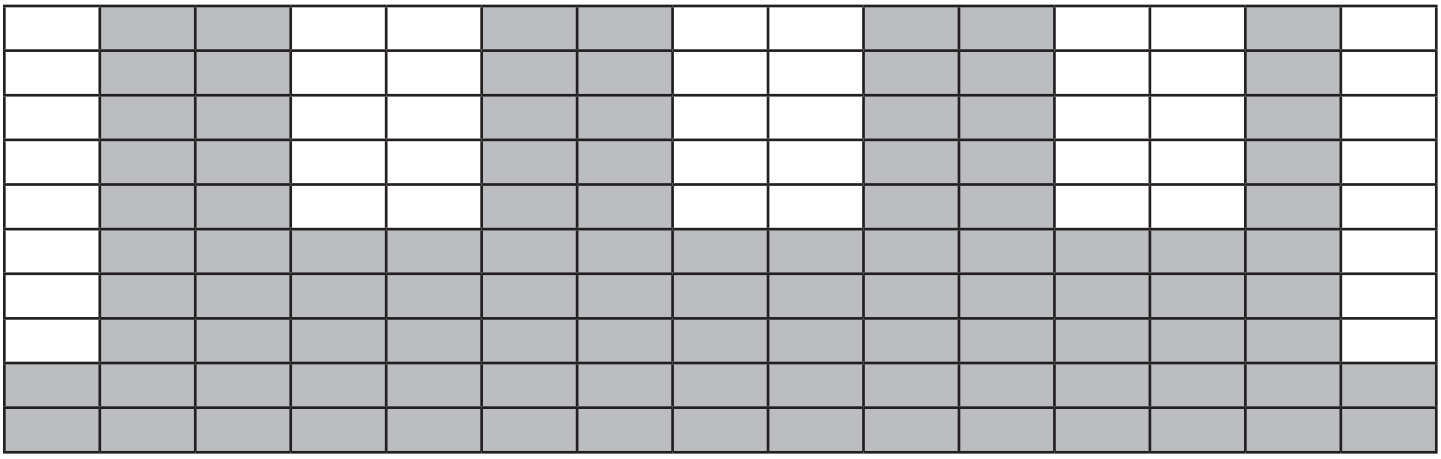
Este entrenamiento utiliza un principio de nueve minutos en los que aumenta la inclinación cada minuto durante los primeros cinco minutos. Después del entrenamiento principal de cinco minutos, la inclinación se reduce cada minuto que pasa. Este entrenamiento utiliza cambios continuos y graduales para darle tiempo al usuario a acostumbrarse a ese ritmo y a recuperarse sin que se perciban grandes cambios en el esfuerzo requerido.



Tiempo	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos centrales									Enfriamiento			
Inclinación	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**1**	**2**	**3**	**4**
15	2	3	4	5	7	13	16	18	20	18	16	13	10	0	0	0	0
14	2	3	4	4	7	12	15	17	19	17	15	12	9	0	0	0	0
13	2	3	3	4	6	11	14	16	18	16	14	11	8	0	0	0	0
12	2	2	3	4	6	10	13	15	17	15	13	10	7	0	0	0	0
11	2	2	3	4	5	9	12	14	16	14	12	9	6	0	0	0	0
10	2	2	3	4	5	8	11	13	15	13	11	8	5	0	0	0	0
9	1	2	2	3	4	7	10	12	14	12	10	7	4	0	0	0	0
8	1	2	2	3	4	6	9	11	13	11	9	6	4	0	0	0	0
7	1	1	2	2	3	5	8	10	12	10	8	5	3	0	0	0	0
6	1	1	2	2	3	5	7	9	11	9	7	5	3	0	0	0	0
5	1	1	1	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	0	0	0	0
4	1	1	1	2	2	3	5	7	9	7	5	3	2	0	0	0	0
3	1	1	1	2	2	3	4	6	8	6	4	3	2	0	0	0	0
2	0	0	1	1	1	2	3	5	7	5	3	2	1	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	1	2	4	6	4	2	1	0	0	0	0	0

Intervalo de colinas 1:1

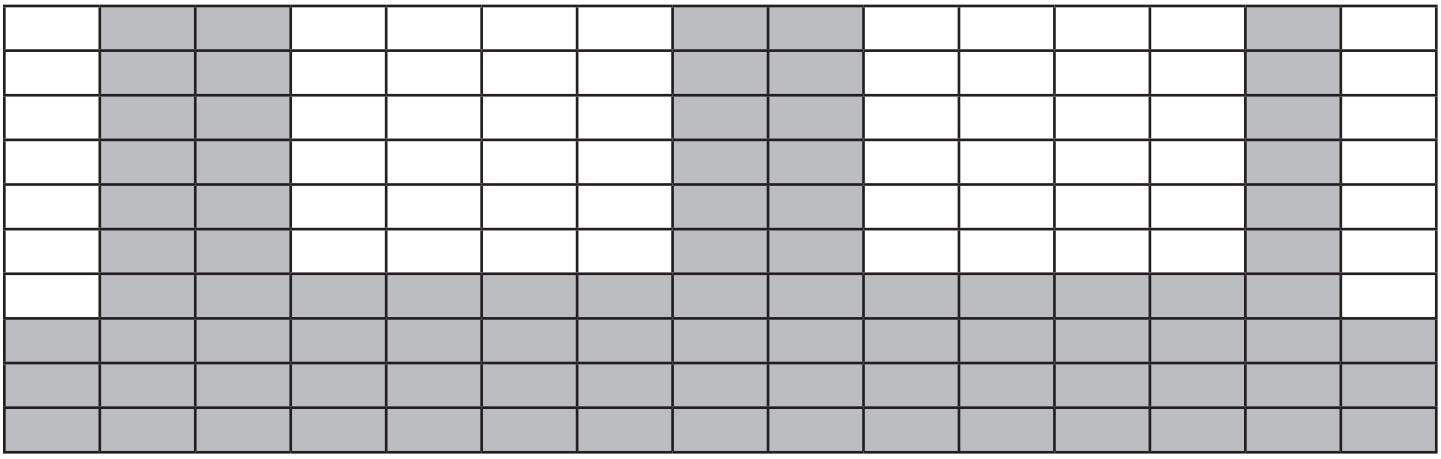
Este entrenamiento está diseñado para aumentar la capacidad al alternar segmentos de trabajo de dos minutos con dos minutos de descanso. La intensidad de los periodos de descanso es mucho mayor aquí que en el Intervalo de colinas 1:2 ya que la duración del intervalo de trabajo hace que este entrenamiento sea mucho más exigente que el Hill Interval 1:2.



Tiempo	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos centrales				Enfriamiento			
Inclinación	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**
15	5	7	10	12	20	20	12	12	0	0	0	0
14	4	6	8	10	17	17	9	9	0	0	0	0
13	4	6	8	10	15	15	8	8	0	0	0	0
12	4	6	7	9	13	13	7	7	0	0	0	0
11	4	5	7	9	12	12	6	6	0	0	0	0
10	3	5	6	8	11	11	6	6	0	0	0	0
9	3	4	6	8	10	10	5	5	0	0	0	0
8	3	4	5	7	9	9	5	5	0	0	0	0
7	3	3	5	6	8	8	4	4	0	0	0	0
6	2	3	4	5	7	7	4	4	0	0	0	0
5	2	3	3	5	6	6	3	3	0	0	0	0
4	2	2	3	4	5	5	3	3	0	0	0	0
3	1	2	2	3	4	4	2	2	0	0	0	0
2	1	1	2	2	3	3	2	2	0	0	0	0
1	1	1	1	2	2	2	1	1	0	0	0	0

Intervalo de colinas 1:2

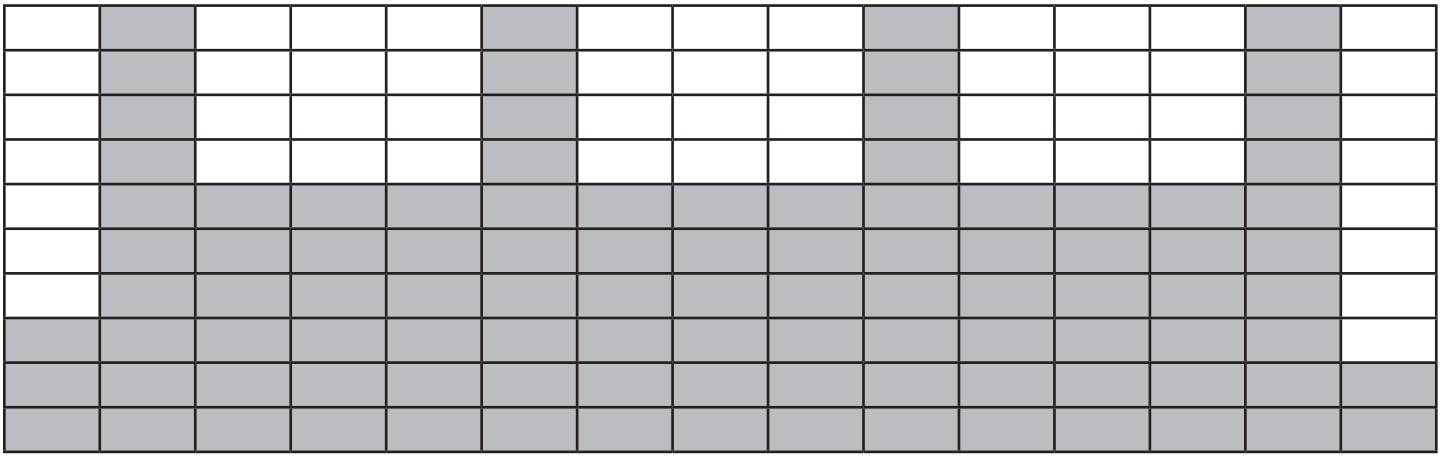
Este entrenamiento está diseñado para un intervalo de trabajo de un minuto a una inclinación alta seguido de un intervalo de descanso de dos minutos a una inclinación considerablemente menor. Debido a la inclinación más baja y los intervalos de descanso más largos este entrenamiento es menos intenso que el Intervalo de colinas 1:1.



Tiempo	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos centrales						Enfriamiento			
Inclinación	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
15	5	7	10	11	20	20	15	15	15	15	0	0	0	0
14	5	7	8	10	18	18	12	12	12	12	0	0	0	0
13	4	6	8	10	16	16	9	9	9	9	0	0	0	0
12	4	6	7	9	14	14	8	8	8	8	0	0	0	0
11	4	6	7	9	12	12	6	6	6	6	0	0	0	0
10	3	5	6	8	11	11	4	4	4	4	0	0	0	0
9	3	4	6	8	10	10	3	3	3	3	0	0	0	0
8	3	4	5	7	9	9	3	3	3	3	0	0	0	0
7	3	3	5	6	8	8	3	3	3	3	0	0	0	0
6	2	3	4	5	7	7	2	2	2	2	0	0	0	0
5	2	3	3	5	6	6	2	2	2	2	0	0	0	0
4	2	2	3	4	5	5	2	2	2	2	0	0	0	0
3	1	2	2	3	4	4	1	1	1	1	0	0	0	0
2	1	1	2	2	3	3	1	1	1	1	0	0	0	0
1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0

Intervalo de colinas 1:3

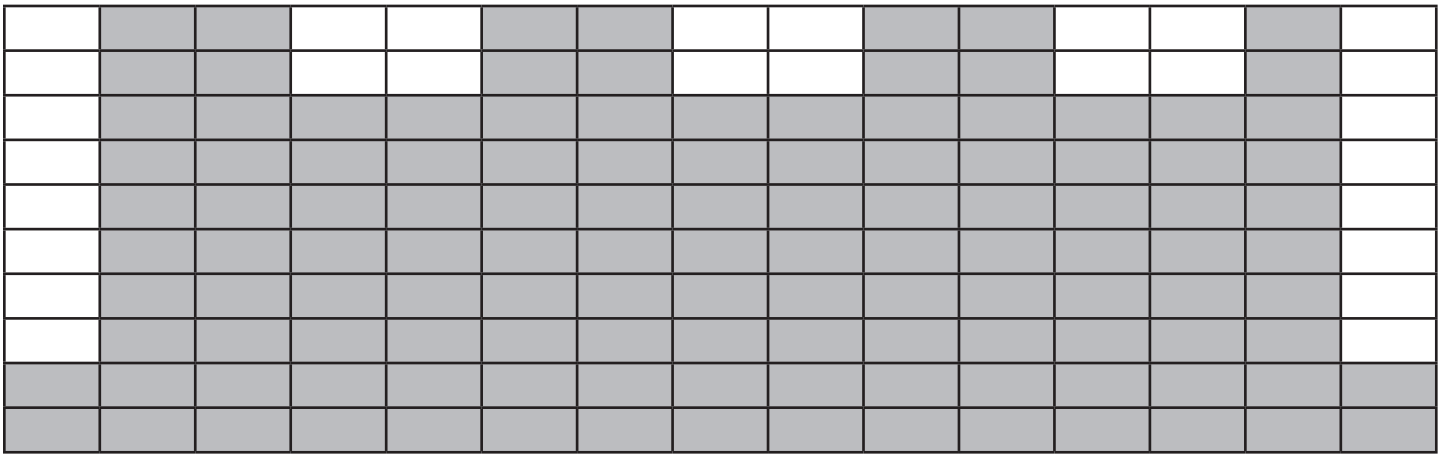
Este entrenamiento utiliza un intervalo de trabajo de un minuto seguido de un intervalo de descanso de tres minutos. Los intervalos de descanso tienen una inclinación mucho más alta que en los demás entrenamientos de intervalos de colinas y, por lo tanto, se requiere un periodo más largo de recuperación.



Tiempo	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos centrales								Enfriamiento			
Inclinación	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4
15	5	7	10	12	16	11	11	11	16	11	11	11	0	0	0	0
14	5	7	9	11	15	10	10	10	15	10	10	10	0	0	0	0
13	4	6	8	11	14	10	10	10	14	10	10	10	0	0	0	0
12	4	6	8	10	13	8	8	8	13	8	8	8	0	0	0	0
11	4	5	7	9	12	8	8	8	12	8	8	8	0	0	0	0
10	3	5	6	8	11	7	7	7	11	7	7	7	0	0	0	0
9	3	4	6	8	10	7	7	7	10	7	7	7	0	0	0	0
8	3	4	5	7	9	6	6	6	9	6	6	6	0	0	0	0
7	3	3	5	6	8	5	5	5	8	5	5	5	0	0	0	0
6	2	3	4	5	7	5	5	5	7	5	5	5	0	0	0	0
5	2	3	3	5	6	4	4	4	6	4	4	4	0	0	0	0
4	2	2	3	4	5	3	3	3	5	3	3	3	0	0	0	0
3	1	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	0	0	0	0
2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	0	0	0	0
1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	0	0	0	0

Intervalo plus

Este entrenamiento está diseñado para mantener un ritmo en general alto utilizando dos segmentos de cuatro minutos de inclinaciones alternantes. Esto permite intervalos prolongados que aprovechan los sistemas de energía a largo plazo y la capacidad total aeróbica cuando se asocia a velocidades que exigen un esfuerzo cardiovascular sostenido.



Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**1:00**	**1:00**	**1:00**	**1:00**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**				**Enfriamiento**			
Inclinación	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**
15	3	5	6	8	20	20	17	17	0	0	0	0
14	3	4	5	7	17	17	14	14	0	0	0	0
13	3	4	5	7	15	15	12	12	0	0	0	0
12	3	4	4	6	13	13	11	11	0	0	0	0
11	3	3	4	6	12	12	10	10	0	0	0	0
10	2	3	3	5	11	11	9	9	0	0	0	0
9	2	3	3	5	10	10	8	8	0	0	0	0
8	2	3	3	5	9	9	7	7	0	0	0	0
7	2	2	3	4	8	8	6	6	0	0	0	0
6	2	2	3	4	7	7	5	5	0	0	0	0
5	2	2	3	4	6	6	4	4	0	0	0	0
4	2	2	3	4	5	5	3	3	0	0	0	0
3	1	2	2	3	4	4	2	2	0	0	0	0
2	0	0	1	2	3	3	1	1	0	0	0	0
1	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0

Ejercicio de control de ritmo cardíaco

Nota: Este entrenamiento requiere que el usuario lleve puesto un cinturón transmisor del ritmo cardíaco compatible o un Polar. El ejercicio de control de ritmo cardíaco (HRCP) no puede seleccionarse en la consola de control salvo que la cinta de correr detecte una señal de ritmo cardíaco. El HRCP no funcionará con el sistema de ritmo cardíaco de contacto tactil cardíaco.

Tras seleccionar el HRCP, la cinta de correr le indicará la hora del entrenamiento, peso, edad y tasa de ritmo cardíaco. Es necesaria su edad para calcular la gama estimada de ritmos cardíacos. La tasa de ritmo cardíaco objeto se calcula mediante la fórmula 220 menos un 75% veces su edad. Posteriormente tendrá la opción de ajustar la tasa de ritmo cardíaco objeto seleccionada hacia arriba o abajo. Seleccione una tasa de ritmo cardíaco que le permita hacer ejercicio con comodidad y seguridad a la vez que le permita alcanzar los objetivos del entrenamiento. Si no está seguro de qué seleccionar como su objetivo, consulte con su facultativo o un profesional de entrenamiento físico. Tras iniciar el HRCP, la cinta de correr intentará elevar su ritmo cardíaco hasta su objetivo de 3 a 5 minutos. La cinta de correr pondrá énfasis en usar la elevación de la plataforma de la cinta de correr primero para conseguir una mayor carga de trabajo y así una mayor tasa de ritmo cardíaco; esto consigue maximizar el uso de un modo de andar que es más seguro y cómodo para muchos usuarios. Como resultado, muchos usuarios pasarán casi todo el entrenamiento en una elevación de hasta el 12%. Tras alcanzar su objetivo, la cinta de correr intentará mantenerlo allí en 5 pulsaciones por minuto. A medida que se canse, la cinta de correr lo compensará reduciendo la elevación, la velocidad o ambas. Se establece un periodo de refrigeración de dos minutos al final del entrenamiento.

Método de HRCP:

El usuario selecciona el ritmo cardíaco objetivo al inicio del entrenamiento o acepta el objetivo sugerido del 75% de 220 menos la edad. Este ritmo cardíaco objetivo es extremadamente importante por muchas más razones que simplemente el establecimiento del objetivo en sí mismo. Asimismo asume un nivel de nivel físico general y controla varios aspectos de con qué velocidad se ajusta la elevación y velocidad de la cinta de correr. Como ejemplo, la velocidad inicial para un objetivo seleccionado de 120 bpm (latidos por minuto) será de 2 mph. La velocidad inicial del objetivo seleccionado de140 bpm será de 3.5 mph. Entre aquellos objetivos seleccionados la velocidad inicial será proporcional a la diferencia entre 2 a 3,5. Las constantes de aumento integrales también se modificarán dependiendo de si el objetivo seleccionado se encuentra al inicio del entrenamiento. Esto indca que alguien con un objetivo seleccionado más alto conseguirá cambios más rápidos que alguien con un objetivo más bajo. Esto tiene efecto para conseguir un usuario más en forma respecto a su objetivo seleccionado de forma más rápida sin pasarse del objetivo de alguien con un nivel de forma física más bajo. Una vez que la cinta de correr alcanza la velocidad de inicio, aumentará la elevación cada 15 segundos hasta el 12% o hasta que el ordenador sienta que el usuario se está acercando a su tasa de ritmo cardíaco objetivo. Como el control es, de alguna manera, predictivo por naturaleza dejará un amplio espacio para que la tasa de ritmo cardíaco del usuario se ajuste al aumento de carga. Si la tasa de ritmo cardíaco no se consigue con el nivel de carga de la velocidad inicial al 12%, la cinta de correr aumentará la velocidad cada 15 segundos hasta 4 mph o hasta que el ordenador crea que el usuario se está acercando a su tasa de ritmo cardíaco objetivo. Si el usuario todavía no ha alcanzado su objetivo, la cinta de correr aumentará la velocidad a 5mph y disminuirá la elevación hasta el 8%. Esto se hace porque las velocidades entre 4 y 5 son difíciles para el usuario, ya que es demasiado lento para correr y demasiado rápido para que muchos caminen. La caída de elevación compensa de alguna manera un mayor aumento de la velocidad.

El sistema posteriormente aumenta la velocidad de la cinta cada 15 segundos hasta la velocidad máxima de la cinta de correr o hasta que el ordenador crea que el usuario se está acercando a su tasa de ritmo cardíaco objetivo. En cualquier momento si la tasa de ritmo cardíaco del usuario supera el objetivo, se disminuirá la carga en el mismo orden en el que se aumentó para asegurarse que la tasa se estabiliza en o por debajo del objetivo. Cuando se alcanza el periodo de tiempo, que es de dos minutos antes del tiempo total seleccionado del entrenamiento, el sistema entrará en modo refrigeración. Esta refrigeración es similar a los protocolos de refrigeración en todos los demás entrenamientos de la cinta de correr.

Durante el periodo de control, el usuario tiene un control limitado sobre la velocidad y la elevación. Dentro del segmento de subida de elevación inicial de hasta el 12%, los usuarios pueden variar la elevación pero no la velocidad. Dentro de los demás segmentos, el usuario puede variar la velocidad pero no la elevación. No obstante, las selecciones del usuario no son persistentes. En la siguiente marca de 15 segundos, el controlador que se describe arriba elegirá normalmente una nueva velocidad o elevación. El usuario, de hecho, hace avanzar o retroceder la acción del servomotor.

Si en cualquier momento se pierde la señal de la tasa de ritmo cardíaco, el sistema no realizará cambios en la carga hasta el momento en que se recupere la señal de RC. Si la señal de la tasa de ritmo cardíaco continua perdida (sin RC estable) durante un periodo de tiempo que supere el minuto, inicie el perfil de refrigeración indpendientemente del periodo de tiempo que sea.

Protocolo Gerkin

Visión general del entrenamiento

Este entrenamiento se ha diseñado para predecir el VO2 máximo usando el protocolo Gerkin. Esta prueba la emplea la Asociación Internacional de Bomberos para evaluar el nivel de forma física.

El rango de velocidad del entrenamiento incluye velocidades de paseo que van desde los 4,8 Km/h hasta los 7,2 Km/h o más durante los periodos medios.

La elevación se utiliza durante el segundo estadio de la prueba. Comienza a un grado del 2% y puede aumentar a partir de dicho grado.

Información de entrada:

Edad
Peso

Procedimiento de la prueba:

1. Calentamiento de 3 minutos a un grado del 0%, 3 mph (4,8 kph).
2. Estadio 1 – 1 minuto, grado del 0%, 4,5 mph (7,2 kph) Caminar o correr. El ritmo cardiaco se registra durante los últimos 15 segundos de cada estadio.
3. Estadio 2 – 1 minuto, grado del 2%, 4,5 mph (7,2 kph).
   - La velocidad y el grado aumentan ahora de manera alternativa. En estadios con números impares, la velocidad aumenta en 0,5 mph (0,8 kph). En estadios con números pares, el grado aumenta en un 2%.
   - Si el ritmo cardiaco es 85% o superior, el estadio se registra, pero la prueba continúa durante otros 15 segundos sin que aumente el grado ni la velocidad.
   - Si el ritmo cardiaco supera el 85%, la prueba ha finalizado y se registra el último número del estadio.
   - Si el ritmo cardiaco es inferior a 85%, la velocidad o gradiente aumentan en el siguiente minuto.
   - Una vez se haya superado el umbral del 85% o se llegue al minuto 11, la elevación finaliza y se introduce el estadio final.
4. Enfriamiento de 3 minutos – grado del 0%, 3 mph (4,8 kph).
5. Se toma el ritmo cardiaco y se registra un minuto después del final de la prueba. (Se toma como lectura final para controlar la estabilidad del ritmo cardiaco).

Ejército

Visión general del entrenamiento

Este entrenamiento está diseñado por el Ejército para probar, evaluar y medir los niveles de forma física. El objetivo del programa es completar la distancia establecida de 2,0 millas (3,2 km) en el mínimo tiempo posible. El usuario controla la velocidad según sea necesario para lograr el objetivo. Se obtiene un punto al finalizar la prueba.

Información de entrada:

Edad
Peso
Sexo

Hombre

	Puntuación									
Edad	**100**	**90**	**80**	**70**	**60**	**50**	**40**	**30**	**20**	**10**
17-21	13:00	13:42	14:24	15:12	15:54	16:36	17:18	18:06	18:48	19:30
22-26	13:00	13:54	14:48	15:42	16:36	17:30	18:24	19:18	20:12	21:06
27-31	13:18	14:12	15:06	16:06	17:00	17:54	18:48	19:48	20:42	21:36
32-36	13:18	14:24	15:30	16:36	17:42	18:48	19:54	21:00	22:06	23:12
37-41	13:36	14:48	16:00	17:06	18:18	19:30	20:42	21:48	23:00	48:12
42-46	14:06	15:12	16:24	17:36	18:42	19:48	21:00	22:06	23:18	24:24
47-51	14:24	15:42	16:54	18:12	19:30	20:48	22:00	23:18	24:36	25:54
52-56	14:42	16:00	16:54	18:30	19:48	21:00	22:18	23:36	24:54	26:12
57-61	15:18	16:24	17:36	18:42	19:54	21:06	22:12	23:18	24:30	25:36
62+	15:42	16:48	17:48	18:54	20:00	21:06	22:12	23:12	24:18	25:24

Mujer

	Puntuación									
Edad	**100**	**90**	**80**	**70**	**60**	**50**	**40**	**30**	**20**	**10**
17-21	15:36	16:24	17:12	18:06	18:54	19:42	20:30	21:24	22:12	23:00
22-26	15:36	16:36	17:36	18:36	19:36	20:36	21:36	22:36	23:36	24:36
27-31	15:48	17:00	18:06	19:18	20:30	21:42	22:48	24:00	25:12	26:24
32-36	15:54	17:18	18:48	20:12	21:42	23:06	24:36	26:00		
37-41	17:00	18:24	19:54	21:18	22:42	24:06	25:30			
42-46	17:24	18:54	20:30	22:06	23:42	25:12				
47-51	17:36	19:12	20:48	22:24	24:00	25:36				
52-56	19:00	20:18	21:42	23:00	24:24	25:48				
57-61	19:42	21:00	22:18	23:30	24:48	26:06				
62+	20:00	21:18	22:30	23:42	25:00	26:12				

Fuerzas aéreas

Visión general del entrenamiento

Este entrenamiento está diseñado por las fuerzas aéreas para probar, evaluar y medir los niveles de forma física. El objetivo del programa es completar la distancia establecida de 1,5 millas (2,4 km) en el mínimo tiempo posible. El usuario controla la velocidad según sea necesario para lograr el objetivo. Se obtiene un punto al finalizar la prueba.

Información de entrada:

Edad
Peso
Sexo

Hombre

Hombres <25 and Hombres 25-29			Hombres 30-34 and Hombres 35-39			Hombres 40-44 and Hombres 45-49		
Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	**Estimaciones submáximas de (ml/kg/min)**	**Puntos de componente**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Estimaciones submáximas de (ml/kg/min)**	**Puntos de componente**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Estimaciones submáximas de (ml/kg/min)**	**Puntos de componente**
<9:36	>54	50.00	<9:48	53	50.00	<10:24	>50	50.00
9:36	54	50.00	9:48	53	50.00	10:24	50	50.00
9:37-9:48	53	47.50	9:49-10:12	51-52	47.50	10:25-10:36	49	47.50
9:49-10:12	51-52	45.00	10:13-10:24	50	45.00	10:37-10:54	48	45.00
10:13-10:36	49-50	43.50	10:25-10:54	48-49	43.50	10:55-11:24	46-47	43.50
10:37-11:06	47-48	42.00	10:55-11:24	46-47	42.00	11:25-11:54	44-45	42.00
11:07-11:36	45-46	40.50	11:25-11:54	44-45	40.50	11:55-12:30	42-43	40.50
11:37-12:12	43-44	39.00	11:55-12:30	42-43	39.00	12:31-13:12	40-41	39.00
12:13-12:54	41-42	37.50	12:31-12:54	41	37.50	13:13-13:36	39	37.50
12:55-13:36	39-40	36.00	12:55-13:36	39-40	36.00	13:37-14:24	37-38	36.00
13:37-14:24	37-38	34.00	13:37-14:24	37-38	34.00	14:25-15:18	35-36	34.00
14:25-14:54	36	32.00	14:25-14:54	36	32.00	15:19-15:48	34	32.00
14:55-15:18	35	30.00	14:55-15:18	35	30.00	15:49-16:24	33	30.00
15:19-15:48	34	27.00	15:19-15:48	34	27.00	16:25-16:54	32	27.00
15:49-16:24	33	24.00	15:49-16:24	33	24.00	16:55-17:36	31	24.00
16:25-16:54	32	21.00	16:25-16:54	32	21.00	17:37-18:12	30	21.00
16:55-17:36	31	18.00	16:55-17:36	31	18.00	18:13-18:54	29	18.00
17:37-18:12	30	15.00	17:37-18:12	30	15.00	18:55-19:42	28	15.00
18:13-18:54	29	12.00	18:13-18:54	29	12.00	19:43-20:36	27	12.00
18:55-19:42	28	9.00	18:55-19:42	28	9.00	20:37-21:30	26	9.00
19:43-20:36	27	6.00	19:43-20:36	27	6.00	21:31-22:30	25	6.00
20:37-21:30	26	3.00	20:37-21:30	26	3.00	22:31-23:36	24	3.00
>21:30	<26	0.00	>21:30	<26	0.00	>23:36	<24	0.00

Hombres 50-54 and Hombres 55+			Hombres 40-44 and Hombres 45-49			Hombres 50-54 and Hombres 55+		
Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	**Estimaciones submáximas de (ml/kg/min)**	**Puntos de componente**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Estimaciones submáximas de (ml/kg/min)**	**Puntos de componente**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Estimaciones submáximas de (ml/kg/min)**	**Puntos de componente**
>11:06	>47	50.00	<10:24	>50	50.00	>11:06	>47	50.00
11:06	47	50.00	10:24	50	50.00	11:06	47	50.00
11:07-11:24	46	47.50	10:25-10:36	49	47.50	11:07-11:24	46	47.50
11:25-11:36	45	45.00	10:37-10:54	48	45.00	11:25-11:36	45	45.00
11:37-12:12	43-44	43.50	10:55-11:24	46-47	43.50	11:37-12:12	43-44	43.50
12:13-12:54	41-42	42.00	11:25-11:54	44-45	42.00	12:13-12:54	41-42	42.00
12:55-13:36	39-40	40.50	11:55-12:30	42-43	40.50	12:55-13:36	39-40	40.50
13:37-14:24	37-38	39.00	12:31-13:12	40-41	39.00	13:37-14:24	37-38	39.00
14:25-15:18	35-36	37.50	13:13-13:36	39	37.50	14:25-15:18	35-36	37.50
15:19-15:48	34	36.00	13:37-14:24	37-38	36.00	15:19-15:48	34	36.00
15:49-16:54	32-33	34.00	14:25-15:18	35-36	34.00	15:49-16:54	32-33	34.00
16:55-17:36	31	32.00	15:19-15:48	34	32.00	16:55-17:36	31	32.00
17:37-18:12	30	30.00	15:49-16:24	33	30.00	17:37-18:12	30	30.00
18:13-18:54	29	27.00	16:25-16:54	32	27.00	18:13-18:54	29	27.00
18:55-19:42	28	24.00	16:55-17:36	31	24.00	18:55-19:42	28	24.00
19:43-20:36	27	21.00	17:37-18:12	30	21.00	19:43-20:36	27	21.00
20:37-21:30	26	18.00	18:13-18:54	29	18.00	20:37-21:30	26	18.00
21:31-22:30	25	15.00	18:55-19:42	28	15.00	21:31-22:30	25	15.00
22:31-23:36	24	12.00	19:43-20:36	27	12.00	22:31-23:36	24	12.00
23:37-24:48	23	9.00	20:37-21:30	26	9.00	23:37-24:48	23	9.00
24:49-26:06	22	6.00	21:31-22:30	25	6.00	24:49-26:06	22	6.00
26:07-27:36	21	3.00	22:31-23:36	24	3.00	26:07-27:36	21	3.00
>27:36	<21	0.00	>23:36	<24	0.00	>27:36	<21	0.00

Mujer

Mujers <25			**Mujers 25-29**		
Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	**VO2 (ml/kg/min Submaximal Estimates**	**Puntos de componente**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Estimaciones submáximas de (ml/kg/min)**	**Puntos de componente**
<11:06	>47	50.00	<11:24	>46	50.00
11:06	47	50.00	11:24	46	50.00
11:07-11:36	45-46	47.50	11:25-11:36	45	47.50
11:37-11:54	44	45.00	11:37-11:54	44	45.00
11:55-12:30	42-43	43.50	11:55-12:30	42-43	43.50
12:31-13:12	40-41	42.00	12:31-13:12	40-41	42.00
13:13-14:00	38-39	40.50	13:13-14:00	38-39	40.50
14:01-14:54	36-37	39.00	14:01-14:54	36-37	39.00
14:55-15:18	35	37.50	14:55-15:18	35	37.50
15:19-15:48	34	36.00	15:19-15:48	34	36.00
15:49-16:24	33	34.00	15:49-16:24	33	34.00
16:25-16:54	32	32.00	16:25-16:54	32	32.00
16:55-17:36	31	30.00	16:55-17:36	31	30.00
17:37-18:12	30	27.00	17:37-18:12	30	27.00

Mujers <25			Mujers 25-29		
Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	**VO2 (ml/kg/min Submaximal Estimates**	**Puntos de componente**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Estimaciones submáximas de (ml/kg/min)**	**Puntos de componente**
18:13-18:54	29	24.00	18:13-18:54	29	24.00
18:55-19:42	28	21.00	18:55-19:42	28	21.00
19:43-20:36	27	18.00	19:43-20:36	27	18.00
20:37-21:30	26	15.00	20:37-21:30	26	15.00
21:31-22:30	25	12.00	21:31-22:30	25	12.00
22:31-23:36	24	9.00	22:31-23:36	24	9.00
23:37-24:48	23	6.00	23:37-24:48	23	6.00
24:49-26:06	22	3.00	24:49-26:06	22	3.00
>26:06	<22	0.00	>26:06	<22	0.00

Mujers 30-34 and Mujers 35-39			Mujers 40-44 and Mujers 45-49			Mujers 50-54 and Mujers 55+		
Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	**Estimaciones submáximas de (ml/kg/min)**	**Puntos de componente**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Estimaciones submáximas de (ml/kg/min)**	**Puntos de componente**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**VO2(ml/ kg/min) Submaximal Estimates**	**Puntos de componente**
<11:54	>44	50.00	<12:30	>42	50.00	<14:24	>37	50.00
11:54	44	50.00	12:30	42	50.00	14:24	37	50.00
11:55-12:30	42-43	47.50	12:31-12:54	41	47.50	14:25-14:54	36	47.50
12:31-12:54	41	45.00	12:55-13:12	40	45.00	14:55-15:18	35	45.00
12:55-13:12	40	43.50	13:13-14:00	38-39	43.50	15:19-16:24	33-34	43.50
13:13-13:36	39	42.00	14:01-14:54	36-37	42.00	16:25-16:54	32	42.00
13:37-14:24	37-38	40.50	14:55-15:48	34-35	40.50	16:55-17:36	31	40.50
14:25-14:54	36	39.00	15:49-16:24	33	39.00	17:37-18:12	30	39.00
14:55-15:18	35	37.50	16:25-16:54	32	37.50	18:13-18:54	29	37.50
15:19-15:48	34	36.00	16:55-17:36	31	36.00	18:55-19:42	28	36.00
15:49-16:24	33	34.00	17:37-18:12	30	34.00	19:43-20:36	27	34.00
16:25-16:54	32	32.00	18:13-18:54	29	32.00	20:37-21:30	26	32.00
16:55-17:36	31	30.00	18:55-19:42	28	30.00	21:31-22:30	25	30.00
17:37-18:12	30	27.00	19:43-20:36	27	27.00	22:31-23:36	24	27.00
18:13-18:54	29	24.00	20:37-21:30	26	24.00	23:37-24:48	23	24.00
18:55-19:42	28	21.00	21:31-22:30	25	21.00	24:49-26:06	22	21.00
19:43-20:36	27	18.00	22:31-23:36	24	18.00	26:07-27:36	21	18.00
20:37-21:30	26	15.00	23:37-24:48	23	15.00	27:37-29:18	20	15.00
21:31-22:30	25	12.00	24:49-26:06	22	12.00	29:19-31:12	19	12.00
22:31-23:36	24	9.00	26:07-27:36	21	9.00	31:13-33:18	18	9.00
23:37-24:48	23	6.00	27:37-29:18	20	6.00	33:19-35:48	17	6.00
24:49-26:06	22	3.00	29:19-31:12	19	3.00	35:49-38:36	16	3.00
>26:06	<22	0.00	>31:12	<19	0.00	>38:36	<16	0.00

Marina < 5K

Visión general del entrenamiento

Este entrenamiento está diseñado por la armada para probar, evaluar y medir los niveles de forma física. El objetivo del programa es completar la distancia establecida de 1,5 millas (2,4 km) en el mínimo tiempo posible. El usuario controla la velocidad según sea necesario para lograr el objetivo. Se da un punto al finalizar la prueba..

Use este entrenamiento cuando realice el test a altitudes inferiores a 1.524 metros (5.000 pies).

Información de entrada:

Edad
Peso
Sexo

Hombre

			17-19	20-24	25-29	30-34
Categoría	**Nivel**	**Puntos de componente**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**
Sobresaliente	**Alto**	**100**	8:15	8:30	8:55	9:20
Sobresaliente	**Medio**	**95**	8:45	9:00	9:23	9:45
Sobresaliente	**Bajo**	**90**	9:00	9:15	9:38	10:00
Excelente	**Alto**	**85**	9:15	9:45	10:15	10:30
Excelente	**Medio**	**80**	9:30	10:00	10:30	11:00
Excelente	**Bajo**	**75**	9:45	10:30	10:52	11:15
Bueno	**Alto**	**70**	10:00	10:45	11:23	12:00
Bueno	**Medio**	**65**	10:30	11:30	12:15	13:00
Bueno	**Bajo**	**60**	11:00	12:00	12:53	13:45
Satisfactorio	**Alto**	**55**	12:00	12:45	13:23	14:00
Satisfactorio	**Medio**	**50**	12:15	13:15	13:45	14:15
Prueba		**45**	12:30	13:30	14:00	14:30

35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65+
Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**
9:25	9:30	9:33	9:35	10:42	11:21	11:41
9:53	10:00	10:08	10:15	11:09	11:48	12:13
10:08	10:15	10:30	10:45	11:25	12:04	12:43
10:38	10:45	11:08	11:30	11:57	12:40	13:20
11:08	11:15	11:38	12:00	12:29	13:16	13:57
11:23	11:45	12:08	12:30	13:12	13:53	14:34
12:23	12:45	13:00	13:15	14:13	15:00	15:47
13:23	13:45	14:08	14:30	15:14	16:07	17:00
14:08	14:30	14:53	15:15	16:15	17:14	18:13
14:23	14:45	15:15	15:45	16:33	17:47	19:00

35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65+
Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)
14:45	15:15	15:45	16:15	16:51	18:20	19:47
15:00	15:30	16:08	16:45	17:09	18:52	20:35

Mujer

			17-19	20-24	25-29	30-34
Categoría	Nivel	Puntos de componente	Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)
Sobresaliente	**Alto**	**100**	9:29	9:47	10:17	10:46
Sobresaliente	**Medio**	**95**	11:15	11:15	11:30	11:45
Sobresaliente	**Bajo**	**90**	11:30	11:30	11:45	12:00
Excelente	**Alto**	**85**	11:45	12:15	12:30	12:45
Excelente	**Medio**	**80**	12:00	12:45	13:00	13:15
Excelente	**Bajo**	**75**	12:30	13:15	13:23	13:30
Bueno	**Alto**	**70**	12:45	13:30	14:00	14:30
Bueno	**Medio**	**65**	13:00	13:45	14:30	15:15
Bueno	**Bajo**	**60**	13:30	14:15	14:53	15:30
Satisfactorio	**Alto**	**55**	14:15	15:00	15:23	15:45
Satisfactorio	**Medio**	**50**	14:45	15:15	15:45	16:15
Prueba	**45**	**15:00**	15:30	16:08	16:45	

35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65+
Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)
10:51	10:56	10:58	11:00	12:23	13:34	14:45
11:53	12:00	12:08	12:15	13:39	14:50	16:01
12:08	12:15	12:30	12:45	13:57	15:08	16:19
12:53	13:00	13:15	13:30	14:25	15:34	16:43
13:23	13:30	13:45	14:00	14:53	16:00	17:07
13:45	14:00	14:08	14:15	15:20	16:25	17:30
14:38	14:45	15:00	15:15	16:09	17:17	18:18
15:30	15:45	15:53	16:00	16:58	18:06	19:06
15:53	16:15	16:30	16:45	17:48	18:51	19:54
16:15	16:45	16:53	17:00	18:03	19:08	20:13
16:38	17:00	17:08	17:15	18:18	19:25	20:31
17:00	17:15	17:23	17:30	18:34	19:43	20:52

Marina > 5K

Visión general del entrenamiento

Este entrenamiento está diseñado por la armada para probar, evaluar y medir los niveles de forma física. El objetivo del programa es completar la distancia establecida de 1,5 millas (2,4 km) en el mínimo tiempo posible. El usuario controla la velocidad según sea necesario para lograr el objetivo. Se obtiene un punto al finalizar la prueba.

Use este entrenamiento cuando realice el test a altitudes inferiores a 1.524 metros (5.000 pies).

Información de entrada:

Edad
Peso
Sexo

Hombre

			17-19	20-24	25-29	30-34
Categoría	**Nivel**	**Puntos de componente**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**
Sobresaliente	**Alto**	**100**	9:00	9:15	9:43	10:10
Sobresaliente	**Medio**	**95**	9:30	9:50	10:15	10:40
Sobresaliente	**Bajo**	**90**	9:50	10:05	10:30	10:55
Excelente	**Alto**	**85**	10:05	10:40	11:13	11:45
Excelente	**Medio**	**80**	10:20	10:55	11:28	12:00
Excelente	**Bajo**	**75**	10:40	11:25	11:50	12:15
Bueno	**Alto**	**70**	10:55	11:45	12:25	13:05
Bueno	**Medio**	**65**	11:25	12:30	13:20	14:10
Bueno	**Bajo**	**60**	12:00	13:05	14:03	15:00
Satisfactorio	**Alto**	**55**	13:05	13:55	14:35	15:15
Satisfactorio	**Medio**	**50**	13:20	14:25	14:58	15:30
Prueba		**45**	13:40	14:45	15:18	15:50

35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65+
Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**
10:15	10:20	10:23	10:25	11:46	12:29	12:51
10:48	10:55	11:03	11:10	12:16	12:59	13:26
11:03	11:10	11:28	11:45	12:34	13:16	13:59
11:45	11:45	12:08	12:30	13:09	13:56	14:40
12:08	12:15	12:40	13:05	13:44	14:36	15:21
12:33	12:50	13:15	13:40	14:31	15:16	16:01
13:30	13:55	14:10	14:25	15:38	16:30	17:22
14:35	15:00	15:25	15:50	16:45	17:44	18:42
15:25	15:50	16:15	16:40	17:53	18:57	20:02
15:40	16:05	16:38	17:10	18:12	19:34	20:54

35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65+
Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**
16:05	16:40	17:13	17:45	18:32	20:10	21:46
16:23	16:55	17:35	18:15	18:52	20:45	22:39

Mujer

			17-19	20-24	25-29	30-34
Categoría	**Nivel**	**Puntos de componente**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**
Sobresaliente	**Alto**	**100**	10:20	10:40	11:13	11:45
Sobresaliente	**Medio**	**95**	12:15	12:15	12:33	12:50
Sobresaliente	**Bajo**	**90**	12:30	12:30	12:48	13:05
Excelente	**Alto**	**85**	12:50	13:20	13:38	13:55
Excelente	**Medio**	**80**	13:05	13:55	14:10	14:25
Excelente	**Bajo**	**75**	13:40	14:25	14:35	14:45
Bueno	**Alto**	**70**	13:55	14:45	15:18	15:50
Bueno	**Medio**	**65**	14:10	15:00	15:50	16:40
Bueno	**Bajo**	**60**	14:45	15:30	16:13	16:55
Satisfactorio	**Alto**	**55**	15:30	16:20	16:45	17:10
Satisfactorio	**Medio**	**50**	16:05	16:40	17:13	17:45
Prueba		**45**	16:20	16:55	17:35	18:15

35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65+
Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**	**Tiempo de carrera de 1,5 millas (2,4 km) (Min.)**
11:50	11:55	11:58	12:00	13:37	14:55	16:14
12:58	13:05	13:13	13:20	15:01	16:19	17:37
13:13	13:20	13:38	13:55	15:21	16:39	17:57
14:03	14:10	14:28	14:45	15:52	17:07	18:23
14:35	14:45	15:00	15:15	16:22	17:36	18:50
15:00	15:15	15:23	15:30	16:52	18:04	19:15
15:58	16:05	16:23	16:40	17:46	19:01	20:08
16:55	17:10	17:18	17:25	18:40	19:55	21:01
17:20	17:45	18:00	18:15	19:35	20:44	21:53
17:43	18:15	18:23	18:30	19:51	21:03	22:14
18:08	18:30	18:40	18:50	20:08	21:22	22:34
18:33	18:50	18:58	19:05	20:25	21:41	22:57

Nivel Del Mar Para Marines

Visión general del entrenamiento

Este entrenamiento está diseñado por los marines para probar, evaluar y medir los niveles de forma física. El objetivo del programa es completar la distancia establecida de 3,0 millas (4,8 km) en el mínimo tiempo posible.
El usuario controla la velocidad según sea necesario para lograr el objetivo. Se obtiene un punto al finalizar la prueba.

Use este entrenamiento cuando realice el test a altitudes inferiores a 1.524 metros (5.000 pies).

Información de entrada:

Edad
Peso
Sexo

Puntos	Hombre	Mujer
	Carrera de 3 millas (4,8 km) sin altitud	Carrera de 3 millas (4,8 km) sin altitud
100	18:00	21:00
90	19:40	22:40
80	21:20	24:20
70	23:00	26:00
60	24:40	27:40
50	26:20	29:20
40	28:00	31:00
30	29:40	32:40
20	31:20	34:20
10	33:00	36:00

Puntuación mínima requerida

Edad	UnSatisfactorio	3ra Clase	2da Clase	1ra Clase
17-26	0-134	135	175	225
27-39	0-109	110	150	200
40-45	0-87	88	125	175
46+	0-64	65	100	150

Marines >4,5K

Visión general del entrenamiento

Este entrenamiento está diseñado por los marines para probar, evaluar y medir los niveles de forma física. El objetivo del programa es completar la distancia establecida de 3,0 millas (4,8 km) en el mínimo tiempo posible. El usuario controla la velocidad según sea necesario para lograr el objetivo. Se obtiene un punto al finalizar de la prueba.

Use este entrenamiento cuando realice el test a altitudes inferiores a 1.524 metros (5.000 pies).

Información de entrada:

Edad
Peso
Sexo

Puntos	Hombre	Mujer
	Carrera de 3 millas (4,8 km) a 4500 pies (1372 m) sobre el nivel del mar	Carrera de 3 millas (4,8 km) a 4500 pies (1372 m) sobre el nivel del mar
100	19:30	22:30
90	21:10	24:10
80	22:50	25:50
70	24:30	27:30
60	26:10	29:10
50	27:50	30:50
40	29:30	32:30
30	31:10	34:10
20	32:50	35:50
10	34:30	37:30
1	36:00	39:00

Puntuación mínima requerida

Edad	UnSatisfactorio	3ra Clase	2da Clase	1ra Clase
17-26	0-134	135	175	225
27-39	0-109	110	150	200
40-45	0-87	88	125	175
46+	0-64	65	100	150

Una milla

Visión general del entrenamiento

El objetivo de esta prueba es controlar el desarrollo del VO2 máx.del atleta.

Información de entrada:

Edad
Peso
Sexo

Requisitos del ritmo cardiaco:

Transmisor de ritmo cardiaco inalámbrico

Procedimiento de la prueba:

1. Registre el peso
2. Camine una milla (1.609 metros) tan rápido como le sea posible
3. Registre el tiempo que ha tardado en caminar una milla
4. Inmediatamente después de finalizar la marcha, registre el ritmo cardiaco (latidos por minuto)
5. Determine el VO2 máx

La fórmula utilizada para calcular el VO2 máx es:

132,853 - (0,0769 * Peso) - (0,3877 * Edad) + (6,315 * Sexo) - (3,2649 * Tiempo) - (0,1565 * Ritmo cardiaco)

Los valores de entrada son:

El peso se especifica en libras (lbs).
La edad se especifica en años
Hombre = 1 y Mujer = 0
El tiempo se expresa en minutos y centésimas de minuto.
El ritmo cardiaco se expresa en latidos/min

Análisis de puntuaciones de VO2 máx

Hombre (values in ml/kg/min)

Edad	Muy deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Excelente	Superior
13-19	<35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	>44.2

Mujer (values in ml/kg/min)

Edad	Muy deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Excelente	Superior
13-19	<25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	>31.4